

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 103 г. Челябинска»

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
для 5 - 9 классов
основного общего образования**

2020-2021 учебный год

Содержание

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- Личностные результаты
освоения учебного предмета «Физическая культура»стр. 3-6
- Метапредметные результаты
освоения учебного предмета «Физическая культура»стр.7-19
- Предметные результаты
освоения учебного предмета «Физическая культура»стр. 20-28

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».....стр.29-59

Раздел 3. Тематическое планирование..... стр.60-103

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы:

- **личностным**, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;
- **метапредметным**, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- **предметным**, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

При этом, в начальной школе происходит формирование системы универсальных учебных действий (цель — учить ученика учиться); в основной — развитие (цель — учить ученика учиться в общении); в старшей — совершенствование (цель — учить ученика учиться самостоятельно).

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. <i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i>	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. <i>Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей</i>	расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	<i>многонационального российского общества</i>	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 и потребностей региона, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде	формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих 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,	формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	<i>учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i>	
Смыслообразование	2.1. <i>Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</i>	развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей
	2.4. <i>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</i>	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-	3.2. <i>Освоение</i>	приобретение опыта

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
этическая ориентация	<i>социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</i>	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	

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> 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)	<i>P_{1.1}</i> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты <i>P_{1.2}</i> Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему <i>P_{1.3}</i> Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат <i>P_{1.4}</i> Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей <i>P_{1.5}</i> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности <i>P_{1.6}</i> Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов	Постановка и решение учебных задач Учебное сотрудничество Технология формирующего (безотметочного) оценивания Метод проектов
<i>P₂</i> Умение самостоятельно планировать пути достижения	<i>P_{2.1}</i> Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения <i>P_{2.2}</i> Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач <i>P_{2.3}</i> Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Метод проектов

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)	выполнения учебной и познавательной задачи P_{2.4} Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов) P_{2.5} Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели P_{2.6} Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) P_{2.7} Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения P_{2.8} Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса P_{2.9} Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию	
P₃ Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	P_{3.1} Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности P_{3.2} Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности P_{3.3} Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований P_{3.4} Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата P_{3.5} Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата P_{3.6} Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на	Постановка и решение учебных задач Поэтапное формирование умственных действий Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические)

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
ата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)	основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата P_{3.7} Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта P_{3.8} Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно	задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
P₄ Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка)	P_{4.1} Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи P_{4.2} Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи P_{4.3} Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий P_{4.4} Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности P_{4.5} Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	<i>P_{4.6}</i> Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов	проектов Учебно-исследовательская деятельность
<i>P₅</i> Владение основами и самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция)	<i>P_{5.1}</i> Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки <i>P_{5.2}</i> Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы <i>P_{5.3}</i> Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность <i>P_{5.4}</i> Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха <i>P_{5.5}</i> Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности <i>P_{5.6}</i> 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 сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
Познавательные универсальные учебные действия		
<i>П₆</i> Умение определять понятия, создавать обобщения, устанав	<i>П_{6.1}</i> Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства <i>П_{6.2}</i> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов <i>П_{6.3}</i> Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство <i>П_{6.4}</i> Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам,	Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий Метод проектов Учебно-исследователь

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
ливать аналогии и, 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)	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	ская деятельность
П7 Умение создавать, применять	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	Постановка и решение учебных задач, включающая

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
ять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические / моделирование)	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	моделирование Поэтапное формирование умственных действий Метод проектов Учебно-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);	Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	<i>П8.6</i> Критически оценивать содержание и форму текста. <i>П8.7</i> Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах <i>П8.8</i> 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) <i>П8.9</i> Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты	
<i>П9</i> Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации	<i>П9.1</i> Определять свое отношение к природной среде <i>П9.2</i> Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов <i>П9.3</i> Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций <i>П9.4</i> Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора <i>П9.5</i> Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды <i>П9.6</i> Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы	

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
П₁₀ Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	П_{10.1} Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы П_{10.2} Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями П_{10.3} Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска П_{10.4} Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью	Применение ИКТ Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на, использование Метод проектов Учебно-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	К_{11.1} Определять возможные роли в совместной деятельности К_{11.2} Играть определенную роль в совместной деятельности К_{11.3} Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории К_{11.4} Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации К_{11.5} Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности К_{11.6} Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен) К_{11.7} Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его К_{11.8} Предлагать альтернативное решение в	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Метод проектов (групповые)

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)	конфликтной ситуации К_{11.9} Выделять общую точку зрения в дискуссии К_{11.10} Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей К_{11.11} Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.) К_{11.12} Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	
К₁₂ Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей	К_{12.1} Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства К_{12.2} Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.) К_{12.3} Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности К_{12.4} Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей К_{12.5} Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога К_{12.6} Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником К_{12.7} Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств	Организация учебного сотрудничества Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на коммуникацию Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
остей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация)	K_{12.8} Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления K_{12.9} Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя K_{12.10} Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его	
K₁₃ Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность)	K_{13.1} Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ K_{13.2} Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации K_{13.3} Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи K_{13.4} 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. K_{13.5} Использовать информацию с учетом этических и правовых норм K_{13.6} Создавать информационные ресурсы	Применение ИКТ Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на использование ИКТ для обучения Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
)	разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности	

Формирование и развитие основ читательской компетенции.

В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

Усовершенствование навыков работы с информацией.

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Приобретение опыта проектной деятельности.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Предметные планируемые результаты учебный предмет «Физическая культура»

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования¹ предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В основной образовательной программе основного общего образования МБОУ СОШ №103, требования к предметным результатам учебного предмета «Физическая культура» конкретизированы с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, распределение предметных планируемых результатов по годам обучения представлено в рабочей программе учебного предмета.

¹Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Характеризовать проведение античных Игр олимпиады; исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> <i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;</i> <i>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>характеризовать современные Олимпийские игры;</i> <i>знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i> <i>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</i> <i>знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта;</i> <i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	<i>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;</i> <i>применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</i> <i>излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</i> <i>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;</i> <i>описывать и характеризовать испытания (тесты) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени</i>
Физическая культура человека	<i>Характеризовать основные органы и системы человека и влияние на них физических упражнений;</i> <i>формирование положительных качеств личности при занятии физической культурой;</i> <i>роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов;</i> <i>выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;</i> <i>соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения;</i> <i>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</i> <i>использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i>
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; <i>проводить занятия физической культурой с использованием туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i> <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i>
Оценка эффективности занятий физической культурой	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; <i>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</i>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Скандинавская ходьба	Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок; подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния; выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы; выполнять передвижения скандинавской ходьбой в быстром темпе. <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность</i>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Оздоровительная гимнастика	Выполнять комплексы упражнений на растяжку; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки; <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья</i>
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1. Лёгкая атлетика	
Спринтерский бег	Выполнять: бег с низкого и высокого старта до 60 м; бег с ускорением от 50 до 70 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м; <i>уметь подавать команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</i>
Длительный бег	Выполнять бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин; бег на результат 1000, 2000 м
Прыжки в высоту	Выполнять прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной»; <i>знать основные правила проведения соревнований по прыжкам в высоту</i>
Прыжки в длину	Выполнять прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»; <i>знать основные правила проведения соревнований по прыжкам в длину</i>
Метание мяча	Выполнять метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность; метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (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; <i>знать основные правила определения результата в метаниях спортивного снаряда</i>
Эстафетный бег	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м; <i>знать основные правила проведения соревнований в эстафетном беге</i>
Спортивная ходьба	Выполнять специальные ходовые упражнения; проходить отрезки по 30 – 40 метров на скорость; проходить дистанцию 500 м; <i>знать основные правила проведения соревнований по спортивной</i>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	<i>ходьбе</i>
3.2.2. Баскетбол	
Стойки, остановки и перемещения	Выполнять передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии; комбинации в беге лицом и спиной 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	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	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	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок в кольцо после передачи партнёра; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения
Тактика игры	Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2); защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5); играть в подвижные игры на развитие тактического мышления
Выбивание и вырывание мяча	Выполнять выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Правила игры и жесты судей	Знать правила игры и жесты судей: 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; <i>осуществлять судейство по баскетболу</i>
3.2.3. Гимнастика	
Строевые упражнения	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	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 стойку ноги врозь руки в стороны; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; <u>мальчики</u>: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; <u>девочки</u>: наклоном назад мост, встать; кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по наклонному канату без помощи ног; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висе на согнутых руках
Опорный прыжок	Выполнять: <u>мальчики</u>: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); <u>девочки</u>: прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Висы и упоры	Выполнять: <u>мальчики:</u> подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; <u>девочки:</u> 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	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	Выполнять: скользящий шаг; попеременный двухшажный и четырехшажный ход; одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные; <i>проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность</i>
Спуски со склона и подъем на склон	Выполнять подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом». спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; <i>торможение боковым соскальзыванием влево и вправо;</i> <i>выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота;</i> <i>выполнять спуски раскладывая и собирая предметы</i>
Преодоление бугров и впадин	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности; выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугров и впадин при спуске и на склоне; выполнять преодоление контруклона; <i>подвижные игры на склоне</i>
Подвижные игры на лыжах	Выполнять: подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах</i>
3.2.5. Волейбол	
Стойки, остановки, повороты	Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Прием и передачи мяча	Выполнять передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча сверху, стоя спиной к цели; приём мяча с подачи двумя руками снизу и передача в 4, 3, 2 номера; прием мяча, отраженного сеткой
Подача	Выполнять нижнюю прямую подачу; выполнять нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки; верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м
Прямой нападающий удар	Выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
Блокирование	Выполнять одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке
Тактика игры	Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии; тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0); позиционным нападением с изменением позиций; уметь выбирать место при подаче, приеме подачи; выбирать способ приема мяча от соперника, игроков зон 1, 6, 5
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе; <i>осуществлять судейство по волейболу</i>
3.2.7. Элементы единоборств	
Стойки и передвижения	Выполнять: основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки; передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах; передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны)

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Самостраховка	Выполнять: приёмы страховки и при борьбе лёжа и стоя; самостраховку падением назад из полного приседа; самостраховку падением на бок из полного приседа; самостраховку падением на бок кувырком вперёд
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность	
Круговая тренировка	Выполнять по станциям упражнения направленные на развитие двигательных способностей и основных физических качеств (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; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице; <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега</i>
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа на полу (количество раз, девочки); – бег 1000 м; – <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>

**Раздел 2. «Содержание учебного предмета «Физическая культура»
5 класс.**

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Характеризовать проведение античных Игр олимпиады; исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители);</i> <i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;</i> <i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками
Физическая культура человека	Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека; основное содержание режима дня и основы закаливания организма
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>проводить народные игры Южного Урала</i>
Оценка эффективности занятий физической культурой	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; <i>вести дневник по физкультурной деятельности</i>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Оздоровительная гимнастика	Выполнять: комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания
Скандинавская ходьба	Выполнять передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1. Лёгкая атлетика	
Спринтерский бег	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
Длительный бег	Выполнять: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на результат 1000 м;

Раздел (подраздел) программы	Планируемые результаты
	бег 1500 м без учёта времени
Прыжки в высоту	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
Прыжки в длину	Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
Метание мяча	Выполнять: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (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
Эстафетный бег	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8-12 м
3.2.2. Баскетбол	
Стойки, остановки и перемещения	Выполнять: стойку баскетболиста; бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановка прыжком; повороты с укрыванием мяча
Передачи мяча	Выполнять: ловлю мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди с места в стену и с партнёром
Ведение мяча	Выполнять: ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока на месте и в движении; перевод мяча с руки на руку на месте.
Броски мяча в кольцо	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 2 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага с места
Тактика игры	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2)

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок
3.2.3. Гимнастика	
Строевые упражнения	Выполнять: строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайся!», «На первый, второй – рассчитайся!», «По три, четыре – рассчитайся!» перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением
Акробатические упражнения	Выполнять: перекаты в группировке; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; равновесие на одной; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок вверх с поворотом на 180°; прыжок вверх прогнувшись; комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	Выполнять: лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма
Опорный прыжок	Выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
Висы и упоры	Выполнять: <u>мальчики</u> : висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; <u>девочки</u> : смешанные висы; подтягивание из вися лежа
3.2.4. Лыжная подготовка	
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; строевые и порядковые упражнения
Попеременные и одновременные ходы	Выполнять: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ходы; скользящий шаг без палок
Спуски со склона и подъём на склон	Выполнять: подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; торможение управляемым падением, палками, «плугом»; выполнять спуски со склона в обозначенные ворота
Преодоление бугров и впадин	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности
Подвижные игры на	Выполнять:

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
лыжах	подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
3.2.5. Волейбол	
Стойки, остановки, повороты	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий
Прием и передачи мяча	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; прием мяча снизу над собой
Подача	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки
Прямой нападающий удар	Выполнять: имитацию нападающего удара; ударное движение кистью по мячу в пол
Тактика игры	Выполнять: игру по упрощенным правилам мини-волейбола; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; умение выбирать место для подачи, для отбивания мяча через сетку
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча
Техника передвижений	Выполнять бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости
Ведение мяча	Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров
Удары по мячу	Выполнять удары по неподвижному мячу с небольшого разбега
Тактика игры	Выполнять игру в мини-футбол
Правила игры и жесты судей	Знать правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот.
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;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; 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)

Раздел (подраздел) программы	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; олимпийское движение в России; знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по летним видам спорта входящих в программу олимпийских игр; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности
Физическая культура человека	Характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности; соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой; соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; проводить народные игры Южного Урала
Оценка эффективности занятий физической культурой	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; <i>вести дневник по физкультурной деятельности</i>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Оздоровительная гимнастика	Выполнять: комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания
Скандинавская ходьба	Выполнять передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1. Лёгкая атлетика	
Спринтерский бег	Выполнять: бег с высокого старта от 15 до 30 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; бег на результат 30, 60 м
Длительный бег	Выполнять: бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	бег на результат 1000 м; бег 1500 м без учёта времени
Прыжки в высоту	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
Прыжки в длину	Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
Метание мяча	Выполнять: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (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
Эстафетный бег	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10-15 м
3.2.2. Баскетбол	
Стойки, остановки и перемещения	Выполнять: стойку баскетболиста; передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; остановка двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии
Передачи мяча	Выполнять: ловлю мяча двумя руками; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении; передачи мяча одной рукой от плеча с места; передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой с отскоком от пола
Ведение мяча	Выполнять: ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока; перевод мяча под ногой на месте; перевод мяча с руки на руку в движении
Броски мяча в кольцо	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага после одного удара

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	мячом
Тактика игры	Выполнять: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; нападение быстрым прорывом (1х0); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2); подвижные игры на развитие тактического мышления
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол
3.2.3. Гимнастика	
Строевые упражнения	Выполнять: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием
Акробатические упражнения	Выполнять: два кувырка вперед слитно; кувырок назад; мост из положения стоя с помощью; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; прыжок вверх ноги врозь; комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	Выполнять: лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма
Опорный прыжок	Выполнять прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
Висы и упоры	Выполнять: <u>мальчики</u> : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; <u>девочки</u> : наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев
3.2.4. Лыжная подготовка	
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; поворот упором; строевые и порядковые упражнения
Попеременные и	Выполнять:

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
одновременные ходы	одновременный двухшажный и бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; скользящий шаг без палок
Спуски со склона и подъём на склон	Выполнять: подъём «елочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом»; выполнять спуски со склона змейкой
Преодоление бугров и впадин	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности
Подвижные игры на лыжах	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
3.2.5. Волейбол	
Стойки, остановки, повороты	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий
Прием и передачи мяча	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; прием мяча снизу над собой
Подача	Выполнять: нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 3-4 м от сетки
Прямой нападающий удар	Имитация нападающего удара; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; ударное движение кистью по мячу в пол.
Тактика игры	Выполнять: игру по упрощенным правилам мини-волейбола; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки
3.2.6. Футбол	
Техника передвижений	Выполнять бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной
Ведение мяча	Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров
Удары по мячу	Выполнять удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке)
Тактика игры	Выполнять: игру в мини-футбол;

Раздел (подраздел) программы	Планируемые результаты
	взаимодействия при игре в защите и нападении
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот; персональные фолы (замечания): жёлтая карточка
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; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки)

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</i> характеризовать роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов; <i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр;</i> <i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
Физическая культура человека	Соблюдать правила снижающие появление болезни глаз; знать психологические особенности возрастного развития; выполнять физическое самовоспитание
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>проводить народные игры Южного Урала</i>
Оценка эффективности занятий физической культурой	Выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок; <i>вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности</i>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Оздоровительная гимнастика	Выполнять: комплексы физических упражнений для коррекции зрения; комплексы упражнений на растяжку
Скандинавская ходьба	Выполнять правильную работу рук и постановку стопы на грунт во время скандинавской ходьбы; осуществлять подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1. Лёгкая атлетика	
Спринтерский бег	Выполнять: бег с высокого старта 30 до 40 м;

Раздел (подраздел) программы	Планируемые результаты
	бег с ускорением от 40 до 50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 30, 60 м
Длительный бег	Выполнять: бег в равномерном темпе от 15 до 17 мин; бег на результат 1000, 1500 м; бег 2000 м без учёта времени
Прыжки в высоту	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
Прыжки в длину	Выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»
Метание мяча	Выполнять метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м) с расстояния 10-12 м; метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнера и после броска вверх
Эстафетный бег	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5-10 м; передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12-17 м
3.2.2. Баскетбол	
Стойки, остановки и перемещения	Выполнять: стойку баскетболиста, комбинации из передвижений в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста по заданию учителя; комбинации из технических элементов остановка прыжком и двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при активном противодействии
Передачи мяча	Выполнять: передачи мяча двумя руками сверху; комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
Ведение мяча	Выполнять: ведение мяча с обводкой препятствий и пассивным сопротивлением защитника; комбинации с ведением мяча из изученных технических

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	приёмов; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
Броски мяча в кольцо	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца; броски мяча из под кольца; бросок мяча в движении на два шага после ведения
Тактика игры	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3); подвижные игры на развитие тактического мышления
Выбивание и вырывание мяча	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника неподвижно стоящего с мячом в руках; вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический
3.2.3. Гимнастика	
Строевые упражнения	Выполнять строевые команды: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
Акробатические упражнения	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; <u>мальчики</u> : кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; <u>девочки</u> : кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по канату в два и три приёма
Опорный прыжок	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-115 см); <u>девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см)

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Висы и упоры	Выполнять: <u>мальчики</u> : подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок; <u>девочки</u> : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь
3.2.4. Лыжная подготовка	
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	Выполнять: разворот на месте махом; повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки); строевые и порядковые упражнения
Попеременные и одновременные ходы	Выполнять: одновременный одношажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; скользящий шаг без палок
Спуски со склона и подъём на склон	Выполнять: подъем в гору скользящим шагом; спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; выполнять спуски со склона змейкой в обозначенные ворота, торможение боковым соскальзыванием
Преодоление бугров и впадин	Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодолевать бугры и впадины при спуске с горы
Подвижные игры на лыжах	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
3.2.5. Волейбол	
Стойки, остановки, повороты	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
Прием и передачи мяча	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; выполнять передачу мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачу мяча сверху за голову; передачу двумя руками сверху в прыжке
Подача	Выполнять: нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6-9 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 5-6 м от сетки
Прямой нападающий удар	Владеть ритмом разбега в три шага; выполнять:

Раздел (подраздел) программы	Планируемые результаты
	прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
Тактика игры	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
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка
3.2.6. Футбол	
Техника передвижений	Выполнять бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости
Ведение мяча	Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным сопротивлением защитника
Удары по мячу	Выполнять удары по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы
Тактика игры	Выполнять: игру в мини-футбол; взаимодействия при игре в защите и нападении; комбинации со сменой мест и передачей мяча
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка
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; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
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)

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i> 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; <i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр;</i> <i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
Физическая культура человека	Выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила снижающие появление нарушений свода стопы
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Составлять комплексы физических упражнений и подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <i>проводить народные игры Южного Урала</i>
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; <i>вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Оздоровительная гимнастика	Выполнять: комплексы физических упражнений для коррекции свода стопы; комплексы упражнений на растяжку; <i>уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки</i>
Скандинавская ходьба	Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой; подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния; выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1. Лёгкая атлетика	
Спринтерский бег	Выполнять: бег с низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м
Длительный бег	Выполнять: бег в равномерном темпе от 17 до 20 мин; бег на результат 1000 м; бег на результат 1500 м (дев.); бег 2000 м без учёта времени (дев.); бег на результат 2000 м (мал.)
Прыжки в высоту	Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»
Прыжки в длину	Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы»
Метание мяча	Выполнять: метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики – до 16 м, девочки –10-12 м); бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх
Эстафетный бег	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 14-18 м
3.2.2. Баскетбол	
Стойки, остановки и перемещения	Выполнять: вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом; опека игрока и освобождение от опеки защитника; бег с изменением скорости передвижения для освобождения от опеки защитника
Передачи мяча	Выполнять: передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением; комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
Ведение мяча	Выполнять: ведение мяча с изменением направления и движения и обводка препятствий; комбинации из разученных переводов мяча на месте и в движении
Броски мяча в кольцо	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок мяча с места с отражением от щита; бросок мяча в прыжке (мальчики);

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	бросок мяча в движении на два шага после ведения
Тактика игры	Выполнять: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника; взаимодействие двух игроков «двойка» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную и зонную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (4х4); подвижные игры на развитие тактического мышления
Выбивание и вырывание мяча	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий
3.2.3. Гимнастика	
Строевые упражнения	Выполнять: команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
Акробатические упражнения	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; равновесие на одной; боковое равновесие; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; <u>мальчики</u> : длинный кувырок; стойка на голове и руках; <u>девочки</u> : мост и поворот в упор стоя на одном колене; комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висе на согнутых руках
Опорный прыжок	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	115 см); <u>девочки</u> : прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)
Висы и упоры	Выполнять: <u>мальчики</u> : из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне; <u>девочки</u> : 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
3.2.4. Лыжная подготовка	
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	Выполнять: поворот «плугом»; строевые и порядковые упражнения
Попеременные и одновременные ходы	Выполнять: одновременный одношажный ход (стартовый вариант); одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход
Спуски со склона и подъём на склон	Выполнять: торможение «плугом», боковым соскальзыванием; <i>выполнять спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота;</i> <i>торможение боковым соскальзыванием</i>
Преодоление бугров и впадин	Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугра на склоне и впадины; <i>подвижные игры на склоне</i>
Подвижные игры на лыжах	Выполнять: подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах</i>
3.2.5. Волейбол	
Стойки, остановки, повороты	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
Прием и передачи мяча	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; выполнять передача мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку
Подача	Выполнять: нижнюю прямую подачу;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	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
Прямой нападающий удар	Владеть ритмом разбега в три шага; выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
Тактика игры	Владеть: тактикой свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); позиционное нападение с изменением позиций; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3; выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание
3.2.6. Футбол	
Техника передвижений	Выполнять остановки выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)
Ведение мяча	Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным сопротивлением защитника
Удары по мячу	Выполнять: удар носком; удар серединой лба на месте; удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега
Тактика игры	Выполнять: комбинации со сменой мест и передачей мяча; взаимодействия при игре в защите и нападении; взаимодействие «передай и выйди».
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания
3.2.7. Элементы единоборств	

Раздел (подраздел) программы	Планируемые результаты
Стойки и передвижения	Выполнять: основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки; передвижения в стойках шагами и подшагиваниями
Самостраховка	Выполнять: приёмы страховки и при борьбе лёжа; приёмы самостраховки при борьбе стоя; самостраховку падением назад из полного приседа
Захваты и освобождение от захватов	Выполнять: захват за запястье одной или двумя руками; захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением; освобождения от захватов рук и туловища; элементы национальных видов единоборств Челябинской области
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; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки)

Раздел (подраздел) программы	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
История и современное развитие физической культуры	<i>Характеризовать проведение античных Игр олимпиады; исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</i> <i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;</i> <i>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> <i>характеризовать современные Олимпийские игры;</i> <i>знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; <i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёших славу отечественному спорту по различным видам спорта;</i> <i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Современное представление о физической культуре (основные понятия)	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i>
Физическая культура человека	Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека, на формирование положительных качеств личности; выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; <i>использовать восстановительные мероприятия с помощью</i>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	<i>банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i>
Раздел 2. Способы физической деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i>
Оценка эффективности занятий физической культурой	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; <i>вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i>
Раздел 3. Физическое совершенствование	
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Оздоровительная гимнастика	Выполнять: комплексы упражнений на растяжку; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать</i>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	<i>мышцы после физической нагрузки</i>
Скандинавская ходьба	Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок; подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния; выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы; <i>выполнять передвижения скандинавской ходьбой в быстром темпе</i>
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2.1. Лёгкая атлетика	
Спринтерский бег	Выполнять: бег с низкого и высокого старта до 60 м; бег с ускорением от 50 до 70 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м
Длительный бег	Выполнять: бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин; бег на результат 1000, 2000 м
Прыжки в высоту	Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной»
Прыжки в длину	Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»
Метание мяча	Выполнять: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность; метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (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	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м
3.2.2. Баскетбол	
Стойки, остановки и перемещения	Выполнять: передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии; комбинации в беге лицом и спиной вперед, приставными шагами; остановки прыжком и на два шага; вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным сопротивлением и последующей передачей партнёру; опека игрока и освобождение от опеки защитника
Передачи мяча	Выполнять:

Раздел (подраздел) программы	Планируемые результаты
	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	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	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок в кольцо после передачи партнёра; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения
Тактика игры	Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2); защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5); играть в подвижные игры на развитие тактического мышления
Выбивание и вырывание мяча	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробегка, 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

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
3.2.3. Гимнастика	
Строевые упражнения	Выполнять: строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайся!», «На первый, второй – рассчитайся!», «По три, четыре – рассчитайся!», «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	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; <u>мальчики</u>: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; <u>девочки</u>: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по наклонному канату без помощи ног; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висячем положении на согнутых руках
Опорный прыжок	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики</u>: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); <u>девочки</u>: прыжок боком (козёл в ширину, высоту, та 110 см)
Висы и упоры	Выполнять: <u>мальчики</u>: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; <u>девочки</u>: 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	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; разворот на месте махом;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	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	Выполнять: скользящий шаг; попеременный двухшажный и четырехшажный ход; одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные
Спуски со склона и подъём на склон	Выполнять: подъём в гору скользящим шагом и «ёлочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом». спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; торможение боковым соскальзыванием влево и вправо; выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота; выполнять спуски раскладывая и собирая предметы
Преодоление бугров и впадин	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности; выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугров и впадин при спуске и на склоне; выполнять преодоление контруклона; подвижные игры на склоне
Подвижные игры на лыжах	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
3.2.5. Волейбол	
Стойки, остановки, повороты	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
Прием и передачи мяча	Выполнять: передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча сверху, стоя спиной к цели; выполнять прием мяча, отраженного сеткой
Подача	Выполнять: нижнюю прямую подачу; нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м
Прямой нападающий удар	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
Тактика игры	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
Блокирование	Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.
Правила игры и жесты судей	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе
3.2.6. Футбол	
Техника передвижений	Выполнять: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости; бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной; остановки выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)
Ведение мяча	Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника
Удары по мячу	Выполнять: удар по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега; катящемуся мячу внешней частью подъёма в цель (ворота, мишень на стенке); удар по летящему мячу носком, внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; удар серединой лба на месте и в движении
Тактика игры	Выполнять: взаимодействие «передай и выйди»; комбинации со сменой мест и передачей мяча; взаимодействия при игре в защите и нападении; игра в мини-футбол и футбол
Правила игры и жесты	Знать:

Раздел (подраздел) программы	Планируемые результаты
судей	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	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	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	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 брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин);

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	– подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки)

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

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего часов
I	Основы знаний	4	4	4	4	4	<u>20</u>
	История и современное развитие физической культуры	2	2	2	2	2	10
	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
	Физическая культура человека	1	1	1	1	1	5
II	Способы физкультурной деятельности	1	1	1	2	1	<u>7</u>
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе уроков			1	0	1
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	1	1	5
III	Физическое совершенствование	65	65	65	64	63	<u>323</u>
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	4	4	4	20
	Скандинавская ходьба	2	2	2	2	2	10
	Оздоровительная гимнастика	2	2	2	2	2	10
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	55	55	55	52	52	269
	Лёгкая атлетика	11	11	11	10	10	53
	Баскетбол	10	10	10	9	9	48
	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	9	9	48
	Лыжная подготовка	11	11	11	10	10	53
	Волейбол	10	10	10	9	9	48
	Футбол	3	3	3	2	2	13
	Элементы единоборств	0	0	0	3	3	6
	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков					
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка:	6	6	6	8	7	34
	Тестирование уровня развития физических качеств	2	2	2	2	2	10
	Круговая тренировка	2	2	2	3	3	12
	Полоса препятствий	2	2	2	3	2	12
	ИТОГО ЧАСОВ	70	70	70	70	68	350

Тематическое планирование

5 класс

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
Основы знаний				
1	Вводный инструктаж ИОТ №11.3 (Лёгкая атлетика) История лёгкой атлетики.	1		Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
Способы физкультурной деятельности				
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе урока		Описывать и характеризовать испытания (тесты) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Физическое совершенствование				
Спортивно-оздоровительная деятельность				
Легкая атлетика				
2	Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон.	1		

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
				Описывать и характеризовать испытания (тесты) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
4	Контроль. Бег на результат 60 м.	1	Тестовые упражнения №2	
5	Метание теннисного мяча с места и с разбега	1		
Прикладно-ориентированная подготовка				
6	Тестирование уровня физической подготовленности	1	Тестовые упражнения №5	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Легкая атлетика				
7	Длительный бег.	1		
8	Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	1		
9	Контроль - Бег на 1000 м.	1	Тестовые упражнения №8	
Прикладно-ориентированная подготовка				
10	Полоса препятствий	1		
11	Круговая тренировка	1		
Баскетбол				

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
12	ИОТ №11.4 (Баскетбол)Прославленные баскетболисты России. Техника перемещений, остановок и поворотов на месте. Ведение мяча.	1		Знать прославленных спортсменов г.Челябинска. Знать расположение спортивных объектов, баскетбольных площадок своего района.
13	Техника перемещений, остановок и стоек..	1		
14	Ведение мяча.	1		
15	Контроль - ведение мяча.	1	Практическая работа №2	
16	Бросок одной рукой с места.	1		
17	Мини – баскетбол.	В проц есе урока		
18	Передачи мяча.	1		
19	Передачи мяча.	1		
20	Контроль - бросок мяча с места.	1	Практическая работа №3	
21	Мини – баскетбол. Тактика игры баскетбол.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
22	Оздоровительная гимнастика	1		

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
Гимнастика с основами акробатики				
23	ИОТ №11.1 (Гимнастика) История развития гимнастики в России. Прославленные отечественные гимнасты. Строевые упражнения.	1		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
24	Строевые упражнения.	1		
25	Акробатика. Кувырок вперёд и назад.	1		
26	Акробатика. Стойка на лопатках.	1		
27	Акробатическая комбинация.	1		
28	Контроль - Акробатическая комбинация.	1	Практическая работа №1	
29	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической лестнице.	1		
30	Опорный прыжок.	1		
31	Висы и упоры. Лазание по канату.	1		

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
32	Лазание по канату Подтягивание.	1		
Лыжная подготовка				
33	Повторение вводного инструктажа ИОТ №11.2 (Лыжная подготовка) Развитие лыжного спорта в России и Челябинской области.	1		Знать прославленных спортсменов лыжников школы и металлургического района.
34	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1		Знать спортивные сооружения зимних видов спорта (лыжные гонки).
35	Скользкий шаг.	1		
36	Контроль - Скользящий шаг.	1	Тестовые упражнения №11	Подвижные игры на склоне
37	Спуски со склона в высокой и низкой стойке.	1		Выполнять спуски раскладывая и собирая предметы, спуски с крутого склона «змейкой»
38	Попеременный двухшажный ход.	1		Подвижные игры на лыжах
39	Одновременный бесшажный ход.	1		

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
40	Подъём в гору «лесенкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1		
41	Подъём в гору «полуёлочкой», торможение «плугом».	1		
42	Подвижные игры на лыжах.	1		
43	Преодоление бугров и впадин.	1		
46	Одновременные и попеременные ходы.	1		
45	Контроль- Прохождение дистанции 1000м.	1	Тестовые упражнения №11	
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
46	Скандинавская ходьба. Правила подбора инвентаря.	1		
47	Скандинавская ходьба.	1		
Волейбол				

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
48	ИОТ №11.4 (Волейбол) История волейбола. Волейбол в Челябинской области. Передвижения, остановки, повороты, стойки волейболиста.	1		Знать прославленных спортсменов Челябинской области. «МЕТАР-СПОРТ»
49	Верхняя передача.	1		
50	Верхняя передача.	1		
51	Нижняя прямая подача.	1		
52	Контроль - Нижняя прямая подача.	1	Практическая работа №2	
53	Нижняя передача. Приём с подачи.	В процессе урока		
54	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
55	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
56	Контроль – Верхняя и нижняя передачи.	1	Практическая работа №1	
57	Тактика свободного нападения (6:0).	1		
Прикладно-ориентированная деятельность				
58	Круговая тренировка.	1		
59	Контроль. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Тестовые упражнения №5	
Способы физкультурной деятельности				
60	Оценка эффективности занятий физической культурой	1		
Легкая атлетика				
61	ИОТ № 11.1 (Лёгкая атлетика) Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		
62	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		
63	Прыжки в длину с разбега	1		
64	Контроль. Прыжки в длину с разбега	В процессе	Тестовые упражнения № 3	

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
		урока		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
65	Оздоровительная гимнастика	1		
Прикладно - ориентированная подготовка				
66	Полоса препятствий	1		
Футбол				
67	ИОТ № 11.4 (Футбол) Развитие футбола в СССР и России.	1		
68	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1		
69	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1		
Основы знаний				
70	Современное представление о физической культуре.	1	Теоретическая контрольная работа.	

6 класс.

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
Основы знаний				
1	Вводный инструктаж ИОТ №11.3 (Лёгкая атлетика) История лёгкой атлетики.	1		Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
Способы физкультурной деятельности				
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе урока		Описывать и характеризовать испытания (тесты) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Физическое совершенствование				
Спортивно-оздоровительная деятельность				
Легкая атлетика				
2	Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон.	1		

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
				Описывать и характеризовать испытания (тесты) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		
4	Контроль. Бег на результат 60 м.	1	Тестовые упражнения №2	
5	Метание теннисного мяча с места и с разбега	1		
Прикладно-ориентированная подготовка				
6	Тестирование уровня физической подготовленности	1	Тестовые упражнения №5	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Легкая атлетика				
7	Длительный бег.	1		
8	Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	1		
9	Контроль - Бег на 1000 м.	1	Тестовые упражнения №8	
Прикладно-ориентированная подготовка				
10	Полоса препятствий	1		
11	Круговая тренировка	1		
Баскетбол				

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
12	ИОТ №11.4 (Баскетбол)Прославленные баскетболисты России.Техника перемещений, остановок и поворотов на месте.Ведение мяча.	1		Знать прославленных спортсменов г.Челябинска. Знать расположение спортивных объектов, баскетбольных площадок своего района.
13	Техника перемещений, остановок и стоек..	1		
14	Ведение мяча.	1		
15	Контроль - ведение мяча.	1	Практическая работа №2	
16	Бросок одной рукой с места.	1		
17	Мини – баскетбол.	В проц ессе урока		
18	Передачи мяча.	1		
19	Контроль - передачи мяча.	1	Практическая работа №4	
20	Контроль - бросок мяча с места.	1	Практическая работа №3	
21	Мини – баскетбол. Тактика игры баскетбол.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
22	Оздоровительная гимнастика	1		

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
Гимнастика с основами акробатики				
23	ИОТ №11.1 (Гимнастика) История развития гимнастики в России. Прославленные отечественные гимнасты. Строевые упражнения.	1		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
24	Строевые упражнения.	1		
25	Акробатика. Кувырок вперёд и назад.	1		
26	Акробатика. Стойка на лопатках.	1		
27	Акробатическая комбинация.	1		
28	Контроль - Акробатическая комбинация.	1	Практическая работа №1	
29	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической лестнице.	1		
30	Опорный прыжок.	1		
31	Висы и упоры. Лазание по канату.	1		

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
32	Лазание по канату Подтягивание.	1		
Лыжная подготовка				
33	Повторение вводного инструктажа ИОТ №11.2 (Лыжная подготовка) Развитие лыжного спорта в России и Челябинской области.	1		Знать прославленных спортсменов лыжников школы и металлургического района.
34	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1		Знать спортивные сооружения зимних видов спорта (лыжные гонки).
35	Скользкий шаг.	1		
36	Контроль - Скользящий шаг.	1	Тестовые упражнения №11	Подвижные игры на склоне
37	Спуски со склона в высокой и низкой стойке.	1		Выполнять спуски раскладывая и собирая предметы, спуски с крутого склона «змейкой»
38	Попеременный двухшажный ход.	1		Подвижные игры на лыжах
39	Одновременный бесшажный ход.	1		

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
40	Подъём в гору «лесенкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1		
41	Подъём в гору «полуёлочкой», торможение «плугом».	1		
42	Подвижные игры на лыжах.	1		
43	Преодоление бугров и впадин.	1		
46	Одновременные и попеременные ходы.	1		
45	Контроль- Прохождение дистанции 1500м.	1	Тестовые упражнения №11	
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
46	Скандинавская ходьба. Правила подбора инвентаря.	1		
47	Скандинавская ходьба.	1		
Волейбол				

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
48	ИОТ №11.4 (Волейбол) История волейбола. Волейбол в Челябинской области. Передвижения, остановки, повороты, стойки волейболиста.	1		Знать прославленных спортсменов Челябинской области. «МЕТАР-СПОРТ»
49	Верхняя передача.	1		
50	Контроль - верхняя передача.	1	Практическая работа №1	
51	Нижняя прямая подача.	1		
52	Контроль - Нижняя прямая подача.	1	Практическая работа №3	
53	Нижняя передача. Приём с подачи.	В процессе урока		
54	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
55	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
56	Контроль – нижняя передачи.	1	Практическая работа №1	
57	Тактика свободного нападения (6:0).	1		
Прикладно-ориентированная деятельность				
58	Круговая тренировка.	1		
59	Контроль. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Тестовые упражнения №5	
Способы физкультурной деятельности				
60	Оценка эффективности занятий физической культурой	1		
Легкая атлетика				
61	ИОТ № 11.1 (Лёгкая атлетика) Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		
62	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		
63	Прыжки в длину с разбега	1		
64	Контроль. Прыжки в длину с разбега	В процессе	Тестовые упражнения № 3	

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
		урока		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
65	Оздоровительная гимнастика	1		
Прикладно - ориентированная подготовка				
66	Полоса препятствий	1		
Футбол				
67	ИОТ № 11.4 (Футбол) Развитие футбола в СССР и России.	1		
68	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1		
69	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1		
Основы знаний				
70	Современное представление о физической культуре.	1	Теоретическая контрольная работа.	

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
Основы знаний				
1	Вводный инструктаж ИОТ №11.3 (Лёгкая атлетика) История лёгкой атлетики.	1		Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
Способы физической деятельности				
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	В процессе урока		Описывать и характеризовать испытания (тесты) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Физическое совершенствование				
Спортивно-оздоровительная деятельность				
Легкая атлетика				
2	Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон.	1		Описывать и характеризовать

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
				испытания (тесты) всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
3	Спринтерский бег.Эстафетный бег.	1		
4	Контроль. Бег на результат 60 м.	1	Тестовые упражнения №2	
5	Метание теннисного мяча с места и с разбега	1		
Прикладно-ориентированная подготовка				
6	Тестирование уровня физической подготовленности	1	Тестовые упражнения №5	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Легкая атлетика				
7	Длительный бег.	1		
8	Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	1		
9	Контроль - Бег на 1000 м.	1	Тестовые упражнения №8	
Прикладно-ориентированная подготовка				
10	Полоса препятствий	1		
11	Круговая тренировка	1		
Баскетбол				
12	ИОТ №11.4 (Баскетбол)Прославленные	1		Знать прославленных спортсменов г.Челябинска.

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
	баскетболисты России. Техника перемещений, остановок и поворотов на месте. Ведение мяча.			Знать расположение спортивных объектов, баскетбольных площадок своего района.
13	Техника перемещений, остановок и стоек..	1		
14	Ведение мяча.	1		
15	Контроль – комбинация из передвижений с ведением.	1	Практическая работа №2	
16	Бросок одной рукой с места.	1		
17	Мини – баскетбол.	В процессе урока		
18	Передачи мяча.	1		
19	Контроль - передачи мяча в стену.	1	Практическая работа №4	
20	Контроль - бросок мяча в движении.	1	Практическая работа №5	
21	Мини – баскетбол. Тактика игры баскетбол.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
22	Оздоровительная гимнастика	1		
Гимнастика с основами акробатики				
23	ИОТ №11.1 (Гимнастика) История развития гимнастики в России. Прославленные отечественные гимнасты. Строевые упражнения.	1		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
24	Строевые упражнения.	1		
25	Акробатика. Кувырок вперёд и назад.	1		
26	Акробатика. Стойка на лопатках.	1		
27	Акробатическая комбинация.	1		
28	Контроль - Акробатическая комбинация.	1	Практическая работа №1	
29	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической лестнице.	1		
30	Опорный прыжок.	1		
31	Висы и упоры. Лазание по	1		

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
	канату.			
32	Лазание по канату Подтягивание.	1		
Лыжная подготовка				
33	Повторение вводного инструктажа ИОТ №11.2 (Лыжная подготовка) Развитие лыжного спорта в России и Челябинской области.	1		Знать прославленных спортсменов лыжников школы и металлургического района.
34	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1		Знать спортивные сооружения зимних видов спорта (лыжные гонки).
35	Скользкий шаг.	1		
36	Контроль - Скользящий шаг.	1	Тестовые упражнения №10	Подвижные игры на склоне
37	Спуски со склона в высокой и низкой стойке.	1		Выполнять спуски раскладывая и собирая предметы, спуски с крутого склона «змейкой»
38	Попеременный двухшажный ход.	1		Подвижные игры на лыжах

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
39	Одновременный бесшажный ход.	1		
40	Подъём в гору «лесенкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1		
41	Подъём в гору «полуёлочкой», торможение «плугом».	1		
42	Подвижные игры на лыжах.	1		
43	Преодоление бугров и впадин.	1		
46	Одновременные и попеременные ходы.	1		
45	Контроль- Прохождение дистанции 2000м.	1	Тестовые упражнения №11	
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
46	Скандинавская ходьба. Правила подбора инвентаря.	1		
47	Скандинавская ходьба.	1		

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
Волейбол				
48	ИОТ №11.4 (Волейбол) История волейбола. Волейбол в Челябинской области. Передвижения, остановки, повороты, стойки волейболиста.	1		Знать прославленных спортсменов Челябинской области. «МЕТАР-СПОРТ»
49	Верхняя передача.	1		
50	Контроль – передача мяча в стену.	1	Практическая работа №4	
51	Нижняя прямая подача.	1		
52	Контроль - верхняя прямая подача.	1	Практическая работа №6	
53	Нижняя передача. Приём с подачи.	В процессе урока		
54	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
55	Подвижные игры с элементами волейбола.	1		

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
56	Контроль – верхняя и нижняя передачи.	1	Практическая работа №7	
57	Тактика свободного нападения (6:0).	1		
Прикладно-ориентированная деятельность				
58	Круговая тренировка.	1		
59	Контроль. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Тестовые упражнения №5	
Способы физкультурной деятельности				
60	Оценка эффективности занятий физической культурой	1		
Легкая атлетика				
61	ИОТ № 11.1 (Лёгкая атлетика) Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		
62	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		
63	Прыжки в длину с разбега	1		
64	Контроль. Прыжки в длину с разбега	В процессе	Тестовые упражнения № 3	

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
		урока		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
65	Оздоровительная гимнастика	1		
Прикладно - ориентированная подготовка				
66	Полоса препятствий	1		
Футбол				
67	ИОТ № 11.4 (Футбол) Развитие футбола в СССР и России.	1		
68	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1		
69	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1		
Основы знаний				
70	Современное представление о физической культуре.	1	Теоретическая контрольная работа.	

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
1.	История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области. Инструкции охраны труда.	1		Знать этапы создания и развития комплексов ГТО и БГТО. Знать этапы развития олимпийского движения в СССР после второй мировой войны.
2.	Спринтерский и эстафетный бег.	1		
3.	Контроль – спринтерский бег. Правила эстафетного бега.	1	Тестовые упражнения №2	
4.	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
5.	Контроль - прыжки в длину.	1	Тестовые упражнения № 3	
6.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1		
7.	Метание мяча весом 150 г. на дальность и заданное расстояние.	1		
8.	Контроль – метание мяча весом 150 г. на дальность.	1	Тестовые упражнения №4	

9.	Полоса препятствий.	1		
10.	Круговая тренировка.	1		
11.	ИОТ № 11.4 История развития баскетбола в мире, России, Челябинской области. Техника передвижений, остановок и стоек.	1		Знать спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту.
12.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча от груди двумя руками.	1		
13.	Контроль - передачи мяча Нападение быстрым прорывом.	1	Практическая работа №4	
14.	Контроль – комбинация из передвижений с ведением.	1	Практическая работа №2	
15.	Перехват, выбивание и вырывание мяча. Бросок одной рукой с места.	1		
16.	Бросок одной рукой с места и в движении на два шага после ведения. Защита в численном меньшинстве.	1		

17.	Контроль - бросок мяча в движении на два шага после ведения. Мини-баскетбол.	1	Практическая работа №5	
18.	Личная и зонная защита. Опека игрока без мяча.	1		
19.	Учебно-тренировочная игра.	1		
20.	ИОТ № 11.1 История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области. Строевые упражнения.	1		
21.	Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Акробатические связки.	1		
22.	Равновесие на одной «ласточка». Стойка на лопатках.	1		
23.	Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Акробатические связки.	1		
24.	Контроль – акробатическая комбинация.	1	Практическая работа №2	
25.	Висы и упоры. Лазание.	1		

26.	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1		
27.	Опорный прыжок. Лазание.	1		
28.	Опорный прыжок.	1		
29.	Полоса препятствий	1		
30.	Оздоровительная гимнастика.	1		
31.	Оздоровительная гимнастика.	1		
32.	Круговая тренировка.	1		
33.	ИОТ № 11.2 Повторение вводного инструктажа. История развития лыжных гонок в России и Челябинской области.	1		Знать спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту.
34.	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход.	1		
35.	Повороты на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход.	1		

36.	Переход с попеременных на одновременные ходы. Подвижные игры на лыжах.	1		
37.	Контроль – прохождение дистанции 2 км классическими ходами.	1	Тестовые упражнения №12	
38.	Подвижные игры на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1		
39.	Коньковый ход. Спуски со склона и подъём на склон.	1		
40.	Коньковый ход. Переход с конькового хода на классические ходы.	1		
41.	Спуски со склона и подъём на склон.	1		
42.	Контроль - попеременный двухшажный ход на дистанции 2 км.	1	Тестовые упражнения №11	
43.	Спуски со склона. Подвижные игры на лыжах.	1		
44.	Скандинавская ходьба.	1		
45.	Скандинавская ходьба.	1		

46.	Контроль - современное представление о физической культуре, основные понятия.	1	Теоретическая контрольная работа	
47.	ИОТ № 11.5 Национальные виды единоборств жителей Южного Урала. Страховка и самостраховка. Стойки.	1		Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту
48.	Стойки. Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	1		
49.	Контроль - единоборства в парах. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		
50.	Физическая культура человека.	1		
51.	ИОТ № 11.4 Прославленные волейболисты Челябинской области. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	1		Знать символику, талисманы и ритуалы крупных Международных соревнований прошедших в нашей стране.
52.	Верхняя и нижняя передача.	1		
53.	Нижняя и верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1		
54.	Приём с подачи. Верхняя прямая подача.	1		

55.	Контроль - верхняя и нижняя передача.	1	Тестовые упражнения №8	
56.	Прямой нападающий удар.	1		
57.	Контроль - передачи мяча.	1	Тестовые упражнения №7	
58.	Учебно-тренировочная игра. Верхняя и нижняя подача.	1		
59.	Контроль – верхняя прямая подача. Подвижные игры.	1	Тестовые упражнения №6	
60.	Круговая тренировка.	1		
61.	Контроль – тестирование уровня физической подготовленности.	1	Тестовые упражнения №6	
62.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1		
63.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
64.	Прыжки в высоту с разбега.	1		
65.	Длительный бег.	1		

66.	Контроль – бег 2000 м (мал.), 1500 м (дев.).	1	Тестовые упражнения №9	
67.	Полоса препятствий	1		
68.	ИОТ № 11.4 Техника передвижений. Ведение мяча. Удары по мячу.	1		Знать периодичность проведения ЧМ и ЧЕ по футболу.
69.	Удары по мячу. Мини-футбол.	1		
70.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1	Теоретическая контрольная работа	

9 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Формы текущего контроля	Тема НРЭО
1.	История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области. Инструкции охраны труда.	1		Знать этапы создания и развития комплексов ГТО и БГТО. Знать этапы развития олимпийского движения в СССР после второй мировой войны.
2.	Спринтерский и эстафетный бег.	1		
3.	Контроль – спринтерский бег. Правила эстафетного бега.	1	Тестовые упражнения №2	
4.	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
5.	Контроль - прыжки в длину.	1	Тестовые упражнения № 3	
6.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1		
7.	Метание мяча весом 150 г. на дальность и заданное расстояние.	1		
8.	Контроль – метание мяча весом 150 г. на дальность.	1	Тестовые упражнения №4	

9.	Полоса препятствий.	1		
10.	Круговая тренировка.	1		
11.	ИОТ № 11.4 История развития баскетбола в мире, России, Челябинской области. Техника передвижений, остановок и стоек.	1		Знать спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту.
12.	Ведение мяча с обводкой препятствий. Передача мяча от груди двумя руками.	1		
13.	Контроль - передачи мяча Нападение быстрым прорывом.	1	Практическая работа №4	
14.	Контроль – комбинация из передвижений с ведением.	1	Практическая работа №2	
15.	Перехват, выбивание и вырывание мяча. Бросок одной рукой с места.	1		
16.	Бросок одной рукой с места и в движении на два шага после ведения. Защита в численном меньшинстве.	1		

17.	Контроль - бросок мяча в движении на два шага после ведения. Мини-баскетбол.	1	Практическая работа №5	
18.	Личная и зонная защита. Опека игрока без мяча.	1		
19.	Учебно-тренировочная игра.	1		
20.	ИОТ № 11.1 История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области. Строевые упражнения.	1		
21.	Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Акробатические связки.	1		
22.	Равновесие на одной «ласточка». Стойка на лопатках.	1		
23.	Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Акробатические связки.	1		
24.	Контроль – акробатическая комбинация.	1	Практическая работа №2	
25.	Висы и упоры. Лазание.	1		

26.	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1		
27.	Опорный прыжок. Лазание.	1		
28.	Опорный прыжок.	1		
29.	Полоса препятствий	1		
30.	Оздоровительная гимнастика.	1		
31.	Оздоровительная гимнастика.	1		
32.	Круговая тренировка.	1		
33.	ИОТ № 11.2 Повторение вводного инструктажа. История развития лыжных гонок в России и Челябинской области.	1		Знать спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту.
34.	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход.	1		
35.	Повороты на месте и в движении. Попеременный двухшажный ход.	1		

36.	Переход с попеременных на одновременные ходы. Подвижные игры на лыжах.	1		
37.	Контроль – прохождение дистанции 3 км классическими ходами.	1	Тестовые упражнения №12	
38.	Подвижные игры на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1		
39.	Коньковый ход. Спуски со склона и подъём на склон.	1		
40.	Коньковый ход. Переход с конькового хода на классические ходы.	1		
41.	Спуски со склона и подъём на склон.	1		
42.	Контроль - попеременный двухшажный ход на дистанции 3 км.	1	Тестовые упражнения №11	
43.	Спуски со склона. Подвижные игры на лыжах.	1		
44.	Скандинавская ходьба.	1		
45.	Скандинавская ходьба.	1		

46.	Контроль - современное представление о физической культуре, основные понятия.	1	Теоретическая контрольная работа	
47.	ИОТ № 11.5 Национальные виды единоборств жителей Южного Урала. Страховка и самостраховка. Стойки.	1		Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту
48.	Стойки. Передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	1		
49.	Контроль - единоборства в парах. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1		
50.	Физическая культура человека.	1		
51.	ИОТ № 11.4 Прославленные волейболисты Челябинской области. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	1		Знать символику, талисманы и ритуалы крупных Международных соревнований прошедших в нашей стране.
52.	Верхняя и нижняя передача.	1		
53.	Нижняя и верхняя прямая подача. Передачи мяча.	1		
54.	Приём с подачи. Верхняя прямая подача.	1		

55.	Контроль - верхняя и нижняя передача.	1	Тестовые упражнения №8	
56.	Прямой нападающий удар.	1		
57.	Контроль - передачи мяча.	1	Тестовые упражнения №7	
58.	Учебно-тренировочная игра. Верхняя и нижняя подача.	1		
59.	Контроль – верхняя прямая подача. Подвижные игры.	1	Тестовые упражнения №6	
60.	Круговая тренировка.	1		
61.	Контроль – тестирование уровня физической подготовленности.	1	Тестовые упражнения №6	
62.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1		
63.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		
64.	Прыжки в высоту с разбега.	1		
65.	Длительный бег.	1		

66.	Контроль – бег 2000 м (мал.), 1500 м (дев.).	1	Тестовые упражнения №9	
67.	ИОТ № 11.4 Техника передвижений. Ведение мяча. Удары по мячу.	1		Знать периодичность проведения ЧМ и ЧЕ по футболу.
68.	Удары по мячу. Мини-футбол.	1		