Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 73 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО: на заседании МО учителей физической культуры и основ жизнедеятельности «25» августа 2021г

ПРИНЯТА: педагогическим советом МАОУ «СОШ №73 г. Челябинска» протокол №1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ: /директор МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска» Л.Е.Шевчук «50 » августя 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Предметная область: Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет: Физическая культура

Класс: 5-9

Составитель программы:

Ильина А.А., учитель физической культуры;

Челябинск, 2021г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

- 1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»;
- 2. Содержание учебного предмета;
- 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Приложения:

- 1. Учебно-методическое обеспечение предмета;
- 2. Репозитарий;
- 3. Календарно-тематическое планирование.

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

1.1. Личностные планируемые результаты

Критерии	Личностные результаты	Предметные результаты
сформированности		
Самоопределение	1.1.Сформированность	овладение системой знаний о
(личностное,	российской гражданской	физическом совершенствовании
профессиональное,	идентичности: патриотизма,	человека, создание основы для
жизненное)	уважения к Отечеству,	формирования интереса к расширению и
	прошлому и настоящему	углублению знаний по истории развития
	многонационального народа	физической культуры, спорта и
	России	олимпийского движения
	1.3. Сформированность	расширение двигательного опыта за
	гуманистических,	счет упражнений, ориентированных на
	демократических и	развитие основных физических качеств,
	традиционных ценностей	повышение функциональных
	многонационального	возможностей основных систем
	российского общества	организма, в том числе в подготовке к
		выполнению нормативов Всероссийского
		физкультурно-спортивного комплекса
		«Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.4. Сформированность	физическое, эмоциональное,
	чувства ответственности и	интеллектуальное и социальное развитие
	долга перед Родиной	личности обучающихся с учетом
		исторической, общекультурной и
		ценностной составляющей предметной
		области
	1.5. Сформированность	формирование умений выполнять
	ответственного отношения к	комплексы общеразвивающих,

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов ипотребностей региона, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально	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
	значимом труде 1.6. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
Смыслообразование	2.1.Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей
	2.4.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни	понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и

Критерии	Личностные результаты	Предметные результаты
сформированности		
		учебной недели
Нравственно- этическая ориентация	3.2. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества 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	учеонои недели 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
	поступкам	

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные	Метапредметные результаты	Типовые задачи
учебные действия		применения УУД
	рсальные учебные действия	
P_1 Умение	$P_{1.1}$ Анализировать существующие и планировать	Постановка и решение
самостоятельно	будущие образовательные результаты	учебных задач
определять цели	$P_{1.2}$ Идентифицировать собственные проблемы и	Учебное
обучения, ставить и	определять главную проблему	сотрудничество
формулировать для	$P_{1.3}$ Выдвигать версии решения проблемы,	Технология
себя новые задачи в	формулировать гипотезы, предвосхищать	формирующего
учебе и	конечный результат	(безотметочного)
познавательной	$P_{1.4}$ Ставить цель деятельности на основе	оценивания
деятельности,	определенной проблемы и существующих	Эколого-
развивать мотивы и	возможностей	образовательная
интересы своей	$P_{1.5}$ Формулировать учебные задачи как шаги	деятельность
познавательной	достижения поставленной цели деятельности	Метод проектов
деятельности	$P_{1.6}$ Обосновывать целевые ориентиры и	Учебно-
(целеполагание)	приоритеты ссылками на ценности, указывая и	исследовательская
	обосновывая логическую последовательность	деятельность
	шагов	Кейс-метод
Р ₂ Умение	$P_{2.1}$ Определять необходимые действие(я) в	Постановка и решение
самостоятельно	соответствии с учебной и познавательной задачей	учебных задач
планировать пути	и составлять алгоритм их выполнения	Организация учебного
достижения целей, в	$P_{2.2}$ Обосновывать и осуществлять выбор	сотрудничества
том числе	наиболее эффективных способов решения	Метод проектов
альтернативные,	учебных и познавательных задач	Учебно-
осознанно выбирать	$P_{2.3}$ Определять/находить, в том числе из	исследовательская
наиболее	предложенных вариантов, условия для	деятельность
эффективные	выполнения учебной и познавательной задачи	Кейс-метод
способы решения	$P_{2,4}$ Выстраивать жизненные планы на	
учебных и	краткосрочное будущее (заявлять целевые	
познавательных	ориентиры, ставить адекватные им задачи и	
задач	предлагать действия, указывая и обосновывая	

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
(планирование)	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	
Р3 Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)	 индивидуальную образовательную траекторию № 3.1 Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности № 3.2 Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности № 3.3 Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований № 3.4 Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата № 3.5 Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата № 3.6 Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата № 3.7 Устанавливать связь между полученными характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта № 3.8 Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки 	Постановка и решение учебных задач Поэтапное формирование умственных действий Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
Р ₄ Умение	самостоятельно Р _{4.1} Определять критерии правильности	Организация учебного
оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка)	(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	сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно- познавательные

Универсальные	Метапредметные результаты	Типовые задачи
учебные действия		применения УУД
	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	(учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
	внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов Р _{4.6} Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов	
Р ₅ Владение	Р _{5.1} Наблюдать и анализировать собственную	Постановка и решение
основами	учебную и познавательную деятельность и	учебных задач
самоконтроля,	деятельность других обучающихся в процессе	Организация учебного
самооценки,	взаимопроверки	сотрудничества
принятия решений и	$P_{5.2}$ Соотносить реальные и планируемые	Технология
осуществления осознанного выбора	результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы	формирующего (безотметочного)
в учебной и	$P_{5.3}$ Принимать решение в учебной ситуации и	оценивания
познавательной	нести за него ответственность	Эколого-
(познавательная	$P_{5.4}$ Самостоятельно определять причины своего	образовательная
рефлексия, саморегуляция)	успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха	деятельность Учебно-
	$P_{5.5}$ Ретроспективно определять, какие действия	познавательные
	по решению учебной задачи или параметры этих	(учебно-практические)
	действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности	задачи на формирование
		рефлексии
	$P_{5.6}$ Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных	Метод проектов
	состояний для достижения эффекта успокоения	-
	(устранения эмоциональной напряженности),	исследовательская
	эффекта восстановления (ослабления проявлений	деятельность
	утомления), эффекта активизации (повышения	gentenbree 1b
	психофизиологической реактивности)	
Познавательные уни	версальные учебные действия	
Π_6 Умение	$\Pi_{6.1}$ Подбирать слова, соподчиненные ключевому	Учебные задания,
определять понятия,	слову, определяющие его признаки и свойства	обеспечивающие
создавать	$\Pi_{6.2}$ Выстраивать логическую цепочку,	формирование
обобщения,	состоящую из ключевого слова и соподчиненных	логических
устанавливать	ему слов	универсальных
аналогии,	$\Pi_{6.3}$ Выделять общий признак двух или	учебных действий
классифицировать,	нескольких предметов, или явлений и объяснять	Стратегии смыслового
самостоятельно	их сходство	чтения
выбирать основания	$\Pi_{6.4}$ Объединять предметы и явления в группы по	Дискуссия
и критерии для	определенным признакам, сравнивать,	Метод ментальных карт
классификации,	классифицировать и обобщать факты и явления	Эколого-
устанавливать	$\Pi_{6.5}$ Выделять явление из общего ряда других	образовательная
причинно-	явлений	деятельность
следственные связи,	$\Pi_{6.6}$ Определять обстоятельства, которые	Метод проектов
строить логическое	предшествовали возникновению связи между	Учебно-
рассуждение,	явлениями, из этих обстоятельств выделять	исследовательская
умозаключение	определяющие, способные быть причиной	Деятельность
(индуктивное,	данного явления, выявлять причины и следствия	Дебаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
дедуктивное, по	явлений	Кейс-метод
аналогии) и делать выводы (логические УУД)	П _{6.7} Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям	
	$\Pi_{6.8}$ Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие	
	признаки П _{6.9} Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи	
	$\Pi_{6.10}$ Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и	
	применять способ проверки достоверности информации	
	$\Pi_{6.11}$ Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником $\Pi_{6.12}$ 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) $\Pi_{6.13}$ Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее	
	вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя	
	причинно-следственный анализ $\Pi_{6.14}$ Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать	
	вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными	
Π_7 Умение создавать,	П _{7.1} Обозначать символом и знаком предмет и/или явление	Постановка и решение учебных задач,
применять и преобразовывать знаки и символы,	П _{7.2} Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме	включающая моделирование Поэтапное
модели и схемы для решения учебных и	П _{7.3} Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления	формирование умственных действий
познавательных задач (знаковосимволические /	$\Pi_{7.4}$ Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения $\Pi_{7.5}$ Создавать вербальные, вещественные и	Метод ментальных карт Кейс-метод Метод проектов
моделирование)	информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для	Учебно- исследовательская
	определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией П _{7.6} Преобразовывать модели с целью выявления	деятельность
	общих законов, определяющих данную предметную область	
	П _{7.7} Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического	
	или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот $\Pi_{7.8}$ Строить схему, алгоритм действия,	
	исправлять или восстанавливать неизвестный	

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
•	ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм $\Pi_{7.9}$ Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного $\Pi_{7.10}$ 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	
П ₈ Смысловое чтение	 <i>П</i>_{8.1}Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); <i>П</i>_{8.2} Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; <i>П</i>_{8.3} Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; <i>П</i>_{8.4} Резюмировать главную идею текста; <i>П</i>_{8.5} Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); <i>П</i>_{8.6} Критически оценивать содержание и форму текста. <i>П</i>_{8.7}Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информацию, содержащуюся в готовых 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>П</i>_{8.9} Заполнять и дополнять таблицы, схемы, 	Стратегии смыслового чтения Дискуссия Метод ментальных карт Кейс-метод Дебаты Метод проектов Учебно- исследовательская деятельность
П ₉ Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной	поверения причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций при прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие	Эколого- образовательная деятельность
практике и профессиональной ориентации	другого фактора	

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	сочинения, модели, проектные работы	
П ₁₀ Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем		Применение ИКТ Учебно- познавательные (учебно-практические) задачи на, использование Метод проектов Учебно- исследовательская деятельность
Коммуникативные у	иниверсальные учебные действия	
Кп Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)	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 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	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Дискуссия Эколого- образовательная деятельность Кейс-метод Метод проектов (групповые) Дебаты
	собеседника задачи, формы или содержания диалога	
K_{12} Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с	$K_{12.1}$ Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства $K_{12.2}$ Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)	Организация учебного сотрудничества Дискуссия Кейс-метод Дебаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
задачей	$K_{12.3}$ Представлять в устной или письменной	Учебно-
	форме развернутый план собственной	познавательные
выражения своих	деятельности	(учебно-практические)
чувств, мыслей и	$K_{12.4}$ Соблюдать нормы публичной речи,	задачи на
потребностей для	регламент в монологе и дискуссии в соответствии	коммуникацию
планирования и	с коммуникативной задачей	Учебно-
регуляции своей	$K_{12.5}$ Высказывать и обосновывать мнение	исследовательская
деятельности;	(суждение) и запрашивать мнение партнера в	деятельность
владение устной и	рамках диалога	
письменной речью,	$K_{12.6}$ Принимать решение в ходе диалога и	
монологической	согласовывать его с собеседником	
контекстной речью	$K_{12.7}$ Создавать письменные «клишированные» и	
(коммуникация)	оригинальные тексты с использованием	
(11011111111111111111111111111111111111	необходимых речевых средств	
	$K_{12.8}$ 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	
К ₁₃ Формирование и	$K_{13.1}$ Целенаправленно искать и использовать	Применение ИКТ
развитие	информационные ресурсы, необходимые для	Учебно-
компетентности в	решения учебных и практических задач с	познавательные
области	помощью средств ИКТ	(учебно-практические)
использования	Ť.	задачи на
информационно-	адекватную информационную модель для	использование ИКТ для
коммуникационных	передачи своих мыслей средствами естественных	обучения
_	<u> </u>	
`	и формальных языков в соответствии с	Метод проектов
компетентность)	условиями коммуникации	Учебно-
	$K_{13.3}$ Выделять информационный аспект задачи,	исследовательская
	оперировать данными, использовать модель	деятельность
	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 разного	
	типа и для разных аудиторий, соблюдать	
	информационную гигиену и правила	
	информационной безопасности	

1.3. Предметные планируемые результаты*

*В таблице *полужирным курсивом* обозначен учет национальных, региональных и этнокультурных особенностей, *курсивом*- планируемые результаты блока «Обучающийся получит возможность научиться».

Раздел (подраздел) (год программы Класс (год программы Планируемые результаты Раздел 1. Физическая культура как область знаний Раздел 1. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры культуры 5 Характеризовать проведение античных Игр олимпиаде исторические сведения о развитии древних Олимпий (виды состязаний, правила их проведения, известные училищеской и победители); (виды состязаний, правила их проведения, известные училищеской и победители); культуры знать прославленных спортсменов Челябинской о принёсших славу отечественному спорту по зимни.	
Раздел 1. Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры В знать прославленных спортсменов Челябинской опринёсших славу отечественному спорту по зимни.	
История и современное развитие физической культуры 5 Характеризовать проведение античных Игр олимпиаде исторические сведения о развитии древних Олимпийо (виды состязаний, правила их проведения, известные учильтуры и победители); знать прославленных спортсменов Челябинской опринёсших славу отечественному спорту по зимни.	
современное развитие физической культуры исторические сведения о развитии древних Олимпийо (виды состязаний, правила их проведения, известные училобедители); культуры знать прославленных спортсменов Челябинской опринёсших славу отечественному спорту по зимни.	
развитие физической культуры (виды состязаний, правила их проведения, известные учиний и победители); знать прославленных спортсменов Челябинской опринёсших славу отечественному спорту по зимни.	ских игр
физической и победители); знать прославленных спортсменов Челябинской о принёсших славу отечественному спорту по зимни.	-
культуры знать прославленных спортсменов Челябинской о принёсших славу отечественному спорту по зимни.	настники
принёсших славу отечественному спорту по зимни.	
	м видам
спорта входящих в программу олимпийских игр;	
знать спортивные сооружения Челябинской облас	
	<i>названия</i>
сооружений)	
6 Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр	-
Пьера де Кубертена в становлении современного олимп	пииского
движения; олимпийское движение в России;	
	670000
знать прославленных спортсменов Челябинской о принёсших славу отечественному спорту по летни.	
спорта входящих в программу олимпийских игр;	т виоим
знать спортивные сооружения Челябинской област	พน น นร
	названия
сооружений)	
7 Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских и	игр;
характеризовать исторические вехи развития отечест	-
спортивного движения, великих спортсменов, принеси	
российскому спорту;	
характеризовать роль опорно-двигательного аппа	арата и
мышечной системы в осуществлении двигательных акт	
знать прославленных спортсменов Челябинской о	,
принёсших славу отечественному спорту, по видам	cnopma
не входящим в программу олимпийских игр;	
знать спортивные сооружения Челябинской обласи	
	<i>названия</i>
сооружений) 8 Знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;	
8 Знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО; характеризовать развитие олимпийского движения	т посто
характеризовать развитие олимпииского движения второй мировой войны;	н после
рассматривать физическую культуру как явление ку	VIILTVOLI
выделять исторические этапы ее развития, характе	
основные направления и формы ее организации в совре	
обществе;	
знать прославленных спортсменов Челябинской о	бласти.
принёсших славу отечественному спорту, по видам	
не входящим в программу олимпийских игр;	1
знать спортивные сооружения Челябинской област	mu u ux
	<i>иазвания</i>
сооружений)	

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(год обучения)	
программы	9	Характеризовать проведение античных Игр олимпиады;
		исторические вехи развития отечественного спортивного
		движения, великих спортсменов, принесших славу российскому
		спорту;
		цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена
		в становлении современного олимпийского движения;
		объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
		характеризовать современные Олимпийские игры;
		знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО; рассматривать физическую культуру как явление культуры,
		выделять исторические этапы ее развития, характеризовать
		основные направления и формы ее организации в современном
		обществе;
		знать прославленных спортсменов Челябинской области,
		принёсших славу отечественному спорту по различным
		видам спорта;
		знать спортивные сооружения Челябинской области и их
		предназначение (история строительства и названия сооружений)
Современное	5	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
представление		применять базовые понятия физической культуры в процессе
о физической		совместных занятий физическими упражнениями со своими
культуре		сверстниками
(основные	6	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
понятия)		классифицировать физические упражнения по их
		функциональной направленности
	7	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; излагать с помощью базовых понятий физической культуры
		особенности техники двигательных действий и физических
		упражнений, развития физических качеств
	8	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
		характеризовать содержательные основы здорового образа
		жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со
		здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической
		подготовленностью, формированием качеств личности и
	9	профилактикой вредных привычек Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
		классифицировать физические упражнения по их
		функциональной направленности;
		применять базовые понятия физической культуры в процессе
		совместных занятий физическими упражнениями со своими
		сверстниками;
		излагать с их помощью особенности техники двигательных
		действий и физических упражнений, развития физических качеств;
		характеризовать содержательные основы здорового образа
		жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со
		здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической
		подготовленностью, формированием качеств личности и
		профилактикой вредных привычек;
		определять признаки положительного влияния занятий
		физической подготовкой на укрепление здоровья,

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(год	
программы	обучения)	
		устанавливать связь между развитием физических качеств и
		основных систем организма
Физическая	5	Характеризовать влияние физических упражнений на основные
культура		органы и системы человека;
человека		основное содержание режима дня и основы закаливания
		организма
	6	Характеризовать влияние физической культуры на
		формирование положительных качеств личности;
		соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи
		при травмах во время занятий физической культурой;
		соблюдать правила, снижающие появление нарушений
	7	позвоночника Соблюдать правила, снижающие появление болезни глаз;
	/	знать психологические особенности возрастного развития;
		выполнять физическое самовоспитание
	8	Выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья,
		физическим развитием и физической подготовленностью;
		соблюдать правила, снижающие появление нарушений свода
		стопы
	9	Характеризовать влияние физических упражнений на основные
		органы и системы человека, на формирование положительных
		качеств личности;
		выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья,
		физическим развитием и физической подготовленностью;
		соблюдать правила, снижающие появление нарушений
		позвоночника, свода стопы, органов зрения;
		руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий
		физическими упражнениями;
		использовать восстановительные мероприятия с помощью
		банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
	Раздел	2. Способы физкультурной деятельности
Организация	5	Планировать последовательность и дозировку физических
и проведение		упражнений в процессе самостоятельных занятий по
самостоятельн		укреплению здоровья и развитию физических качеств;
ых занятий		планировать самостоятельные занятия с учётом
физической		региональных особенностей Челябинской области;
культурой	6	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры
		и спортивные соревнования для организации индивидуального
		отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
		повышения уровня физических кондиции, проводить народные игры Южного Урала
	7	Составлять комплексы физических упражнений
	,	оздоровительной, тренирующей и корригирующей
		направленности;
		планировать самостоятельные занятия с учётом
		региональных особенностей Челябинской области;
		проводить народные игры Южного Урала
	8	Составлять комплексы физических упражнений и подбирать
		индивидуальную нагрузку с учетом функциональных
		особенностей и возможностей собственного организма;
		проводить народные игры Южного Урала

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(209	
программы	обучения) 9	П
	9	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по
		укреплению здоровья и развитию физических качеств;
		использовать занятия физической культурой, спортивные игры
		и спортивные соревнования для организации индивидуального
		отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья,
		повышения уровня физических кондиций;
		составлять комплексы физических упражнений
		оздоровительной, тренирующей и корригирующей
		направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом
		функциональных особенностей и возможностей собственного
		организма;
		разрабатывать содержание самостоятельных занятий с
		физическими упражнениями, определять их направленность и
		формулировать задачи, рационально планировать режим дня и
		учебной недели;
		планировать самостоятельные занятия с учётом
		региональных особенностей Челябинской области;
		отбирать и проводить народные игры Южного Урала в
		зависимости от интересов и уровня физической
	_	подготовленности занимающихся
Оценка	5	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях
эффективност		физическими упражнениями;
и занятий		вести дневник по физкультурной деятельности
физической	6	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях
культурой		физическими упражнениями; вести дневник по физкультурной деятельности
	7	Выполнять восстановительные мероприятия после
	,	тренировочных нагрузок;
		вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением
		планов проведения самостоятельных занятий с физическими
		упражнениями разной функциональной направленности
	8	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным
		действиям, анализировать особенности их выполнения,
		выявлять ошибки и своевременно устранять их;
		вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением
		данных контроля динамики индивидуального физического
		развития и физической подготовленности
	9	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях
		физическими упражнениями;
		выполнять восстановительные мероприятия после
		тренировочных нагрузок; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным
		действиям, анализировать особенности их выполнения,
		выявлять ошибки и своевременно устранять их;
		вести дневник по физкультурной деятельности, включать в
		него оформление планов проведения самостоятельных занятий
		с физическими упражнениями разной функциональной
		направленности, данные контроля динамики индивидуального
		физического развития и физической подготовленности

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(год	1
программы	обучения)	
	Разд	цел 3. Физическое совершенствование
	3.1. Физ	культурно-оздоровительная деятельность
Оздоровитель	5	Выполнять:
ная		комплексы физических упражнений для утренней зарядки и
гимнастика		физкультминуток;
		дыхательные упражнения для восстановления и
		совершенствования навыков дыхания
	6	Выполнять:
		комплексы физических упражнений по профилактике и
		коррекции нарушений осанки;
		дыхательные упражнения для восстановления и
		совершенствования навыков дыхания
	7	Выполнять:
		комплексы физических упражнений для коррекции зрения;
		комплексы упражнений на растяжку
	8	Выполнять:
		комплексы физических упражнений для коррекции свода
		стопы;
		комплексы упражнений на растяжку;
		уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после
		физической нагрузки
	9	Выполнять:
		комплексы упражнений на растяжку;
		дыхательные упражнения для восстановления и
		совершенствования навыков дыхания;
		выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления
		и перенапряжения организма, повышению его
		работоспособности в процессе трудовой и учебной
		деятельности;
		выполнять комплексы упражнений лечебной физической
		культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в
		показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать
		мышцы после физической нагрузки
	3.2. Ci	ортивно-оздоровительная деятельность
		3.2.1. Лёгкая атлетика
Спринтерский	5	Выполнять:бег с высокого старта от 10 до 15 м;
бег		бег с ускорением от 20 до 30 м;
		скоростной бег до 30 м;
		бег на результат 30, 60 м
	6	Выполнять:бег с высокого старта о15 до 30 м;
		бег с ускорением от 30 до 40 м;
		скоростной бег до 40 м;
		бег на результат 30, 60 м
	7	Выполнять:бег с высокого старта о30 до 40 м;
		бег с ускорением от 40 до 50 м;
		скоростной бег до 50 м;
	_	бег на результат 30, 60 м
	8	Выполнять:бег с низкого старта до 30 м;
		бег с ускорением от 40 до 60 м;
		скоростной бег до 60 м;
	_	бег на результат 60 м
	9	Выполнять:бег с низкого и высокого старта до 60 м;

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(год	
программы	обучения)	
		бег с ускорением от 50 до 70 м;
		скоростной бег до 60 м;
		бег на результат 60 м
Длительный	5	Выполнять: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин;
бег		бег на результат 1000 м;
		бег 1500 м без учёта времени
	6	Выполнять: бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин;
		бег на результат 1000 м;
	_	бег 1500 м без учёта времени
	7	Выполнять: бег в равномерном темпе от 15 до 17 мин;
		бег на результат 1000, 1500 м;
	0	бег 2000 м без учёта времени
	8	Выполнять:бег в равномерном темпе от 17 до 20 мин;
		бег на результат 1000 м; бег на результат 1500 м (дев.);
		бег 2000 м без учёта времени (дев.);
		бег на результат 2000 м (мал.)
	9	Выполнять:бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин;
		бег на результат 1000, 2000 м
Прыжки в	5	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом
высоту		«перешагивание»
	6	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом
		«перешагивание»
	7	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом
		«перешагивание»
	8	Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом
		«перешагивание»
	9	Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом
		«перешагивание» и «перекидной»
Метание мяча	5	Выполнять:
		метание теннисного мяча с места на дальность отскока от
		стены;
		метание теннисного мяча на заданное расстояние и на
		дальность;
		метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых
		шагов;
		бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от
		груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в
		направлении броска с места;
		бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на
		заданную и максимальную высоту;
		ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска
		партнера и броска вверх
	6	Выполнять:
		метание теннисного мяча с места на дальность отскока от
		стены;
		метание теннисного мяча на заданное расстояние и на
		дальность;
		метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и
		вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5
		бросковых шагов;

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел) программы	(год обучения)	
программы	ооучения)	бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от
		груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в
		направлении броска с места;
		бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на
		заданную и максимальную высоту;
		ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска
		партнера и броска вверх
	7	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 (1x1 м) с расстояния 10-12 м;
		метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5
		бросковых шагов;
		метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность
		и заданное расстояние;
		бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.,
		стоя грудью и боком в направлении метания;
		бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с места, с шага, с
		двух шагов, с трех шагов вперед-вверх;
		бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на
		заданную и максимальную высоту; ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска
		партнера и после броска вверх
	8	Выполнять:
		метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5
		бросковых шагов;
		метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность
		и заданное расстояние;
		метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с
		расстояния (мальчики – до 16 м, девочки – 10-12 м);
		бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов
		вперед-вверх
	9	Выполнять:
		метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на
		дальность;
		метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и
		полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное
		расстояние;
		метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с
		расстояния (мальчики – до 18 м, девочки – 12-14 м); бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девочки - 2 кг) двумя
		руками из различных и. п., с места и с двух- четырех шагов
		вперед-вверх
Эстафетный	5	Выполнять:
бег		передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной
		скорости в коридоре 3-8 м;
		передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре
		8-12 м
	6	Выполнять:
		передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(год	
программы	обучения)	
		скорости в коридоре 3-8 м;
		передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре
		10-15 м
	7	Выполнять:
		передачу и приём эстафетной палочки со средней скоростью в
		коридоре 5-10 м;
		передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в
		коридоре 12-17 м
	8	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной
		скорости в коридоре 14-18 м
	9	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной
		скорости в коридоре 15-20 м
		3.2.2. Баскетбол
Стойки,	5	Выполнять:
остановки и		стойку баскетболиста;
перемещения		бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами;
		остановка прыжком;
		повороты с укрыванием мяча
	6	Выполнять:
		стойку баскетболиста;
		передвижения в высокой и низкой защитной стойке
		баскетболиста;
		остановка двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии
	7	Выполнять:
	/	стойку баскетболиста,
		комбинации из передвижений в высокой и низкой защитной
		стойке баскетболиста по заданию учителя;
		комбинации из технических элементов остановка прыжком и
		двумя шагами;
		повороты с укрыванием мяча при активном противодействии
	8	Выполнять:
		вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом;
		опека игрока и освобождение от опеки защитника;
		бег с изменением скорости передвижения для освобождения от
		опеки защитника
	9	Выполнять:
		передвижения в высокой и низкой защитной стойке
		баскетболиста;
		повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном
		противодействии;
		комбинации в беге лицом и спиной вперёд, приставными
		шагами;
		остановки прыжком и на два шага;
		вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным
		сопротивлением и последующей передачей партнёру;
Пото	-	опека игрока и освобождение от опеки защитника
Передачи	5	Выполнять:
мяча		ловлю мяча двумя руками;
		передачи мяча двумя руками от груди с места в стену и с
		партнёром
	6	Выполнять:

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(год	
программы	обучения)	
		ловлю мяча двумя руками;
		ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с места и в
		движении;
		передачи мяча одной рукой от плеча с места;
		передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой с
		отскоком от пола
	7	Выполнять:
		передачи мяча двумя руками сверху;
		комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от
		груди на месте и в движении;
		передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
	8	Выполнять:
		передачи мяча двумя руками сверху с пассивным
		сопротивлением;
		комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от
		груди, с отскоком от пола в движении;
		передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
	9	Выполнять:
		передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в
		движении;
		передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с
		отскоком от пола в движении;
		передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника;
		передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
Ведение мяча	5	Выполнять:
		ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с
		изменением направления движения;
		ведение мяча с различной высотой отскока на месте и в
		движении;
		перевод мяча с руки на руку на месте.
	6	Выполнять:
		ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с
		изменением направления движения;
		ведение мяча с различной высотой отскока;
		перевод мяча под ногой на месте;
	7	перевод мяча с руки на руку в движении
	/	Выполнять:
		ведение мяча с обводкой препятствий и пассивным
		сопротивлением защитника; комбинации с ведением мяча из изученных технических
		приёмов;
		перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
	8	Выполнять:
		ведение мяча с изменением направления и движения и обводка
		препятствий;
		комбинации из разученных переводов мяча на месте и в
		движении
	9	Выполнять:
		ведение мяча с изменением высоты отскока;
		перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении
		с пассивным сопротивлением защитника;
		скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления
	1	The position beganne and the new months, a nomentaline multipublication

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(год	
программы	обучения)	
- in a special contract		движения;
		комбинации из различных способов техники передвижений с
		-
		мячом;
T.		перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
Броски мяча в	5	Выполнять:
кольцо		бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением
		от щита) с расстояния 2 м до кольца;
		бросок мяча в движении на два шага с места
	6	Выполнять:
		бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением
		от щита) с расстояния 3 м до кольца;
		бросок мяча в движении на два шага после одного удара мячом
	7	Выполнять:
		бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением
		от щита) с расстояния 3,5 м до кольца;
		броски мяча из-под кольца;
		бросок мяча в движении на два шага после ведения
	8	Выполнять:
		бросок одной рукой с места с линии штрафного броска;
		бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча;
		бросок мяча с места с отражением от щита;
		бросок мяча в прыжке (мальчики);
		бросок мяча в движении на два шага после ведения
	9	Выполнять:
		бросок одной рукой с места с линии штрафного броска;
		броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м
		бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча;
		бросок в кольцо после подобра отскочившего мяча, бросок в кольцо после передачи партнёра;
		бросок мяча в прыжке (мальчики);
		• ` ''
Таминия и	5	бросок мяча в движении на два шага после ведения Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
Тактика игры	3	1 1 1
		с пассивным сопротивлением защитника;
		выполнять нападение быстрым прорывом (1х0);
		индивидуальную опеку игрока, владеющего и не владеющего
		мячом;
		играть в мини-баскетбол (2x2)
	6	Выполнять:
		взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с
		пассивным сопротивлением защитника;
		нападение быстрым прорывом (1х0);
		индивидуальную опеку игрока, владеющего и не владеющего
		мячом;
		играть в мини-баскетбол (2x2);
		подвижные игры на развитие тактического мышления
	7	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
	l	кинопшием оположения оптивской ви исплания

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(год	
программы	обучения)	
	8	Выполнять:
		взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным
		сопротивлением защитника;
		взаимодействие двух игроков «двойка» с пассивным
		сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1);
		индивидуальную и зонную опеку игрока, владеющего и не
		владеющего мячом;
		играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (4х4);
		подвижные игры на развитие тактического мышления
	9	Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока,
		владеющего и не владеющего мячом;
		выполнять нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2);
		защиту в численном меньшинстве (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 (2x2; 3x3) и баскетбол (5x5);
D 6	7	играть в подвижные игры на развитие тактического мышления
Выбивание и	/	Выполнять:
вырывание		выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника, неподвижно стоящего с мячом в руках;
мяча		вырывание мяча у игрока, неподвижно стоящего с мячом в
		руках
	8	Выполнять:
		выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук
		соперника пассивно выполняющего укрывание мяча;
		вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание
		мяча;
		выбивание и накрывание мяча во время броска;
		выбивание мяча у соперника во время ведения
	9	Выполнять:
		выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук
		соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча;
		вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего
		укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска;
		выбивание мяча у соперника во время ведения
Правила игры	5	Знать:
и жесты судей		правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение,
		пронос мяча;
		персональные фолы (замечания): неправильная игра руками,
		блокировка, толчок
	6	Знать:
		правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение,
		пронос мяча, игра ногой, спорный мяч;
		персональные фолы (замечания): неправильная игра руками,
		блокировка, толчок, обоюдный фол
	7	Знать:
		правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение,
		пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление

(подраздел) (год программы обучения) вбрасывания мяча, замена; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра рука блокировка, толчок, обоюдный фол, технический	ами,
вбрасывания мяча, замена; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра рука	ими,
начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра рука	іми,
персональные фолы (замечания): неправильная игра рука	ими,
	ами,
блокировка, толчок, обоюлный фол. технический	
8 Знать:	
правила игры и жесты судей: пробежка, двойное веде	ние,
пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра но	
спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-	аут;
начисление очков и показ номера игрока;	
персональные фолы (замечания): неправильная игра рука	
блокировка, толчок, обоюдный фол, техничес	кий,
неспортивный, дисквалифицирующий	
9 Знать:	
правила игры и жесты судей: размеры площадки, вы	
кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секун	
пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный в	
направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти	
площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрог	
персональные фолы (замечания): неправильная игра рука	
блокировка, толчок, обоюдный фол, техничес	кии,
неспортивный, дисквалифицирующий	
3.2.3. Гимнастика	
Строевые 5 Выполнять:	
упражнения строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направ	
«Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!»,	
первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре	: –
рассчитайсь!»	1 190
перестроение из колонны по одному в колонну по чет дроблением и сведением	ыре
б Выполнять:	
строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;	
перестроение из колонны по два и по четыре в колонну	по
одному разведением и слиянием	110
7 Выполнять строевые команды: «Полоборота направ	ol»
«Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	0.77,
8 Выполнять:	
команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево;	
строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	
9 Выполнять:	
строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направ	o!»,
«Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!»,	
первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре	
рассчитайсь!», «Полоборота направо!», «Полоборота налев	
«Полшага!», «Полный шаг!»;	-
перестроение из колонны по одному в колонну по чет	ыре
дроблением и сведением;	
переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шере	нге;
перестроения из колонны по одному в колонны по два	по
четыре в движении;	
размыкание и смыкание на месте	
Акробатическ 5 Выполнять:	
ие перекаты в группировке;	

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(год	
программы	обучения)	
упражнения		кувырок вперед и назад;
		стойка на лопатках;
		равновесие на одной;
		прыжок со сменой согнутых ног («козлик»);
		прыжок вверх с поворотом на 180°;
		прыжок вверх прогнувшись;
		комбинации из освоенных акробатических элементов
	6	Выполнять:
		два кувырка вперед слитно;
		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
	7	Выполнять:
		прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;
		стойку на лопатках;
		прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы»)
		ног;
		равновесие на одной;
		прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь;
		мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках;
		стойка на голове с согнутыми ногами;
		девочки: кувырок назад в полушпагат;
		комбинации из освоенных акробатических элементов
	8	Выполнять:
		прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;
		стойку на лопатках без помощи рук;
		сед углом;
		кувырок вперед и назад;
		равновесие на одной;
		боковое равновесие;
		кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
		<u>мальчики:</u> длинный кувырок;
		стойка на голове и руках;
		девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене;
		комбинации из освоенных акробатических элементов
	9	Выполнять:
		прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;
		стойку на лопатках и стойку на лопатках без помощи рук;
		сед углом;
		кувырок вперед и назад;
		кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
		равновесие на одной;
		боковое равновесие;
		прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь;
		мост из положения стоя с помощью и без помощи;
		мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках;
		длинный кувырок вперед с трех шагов разбега;
		девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене;
		кувырок назад в полушпагат;

Раздел	Класс	Планируемые результаты
(подраздел)	(209	
программы	обучения)	
		комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	5	Выполнять:
		лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным
		предметам (гимнастические скамейки);
	6	Выполнять:
		лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным
		предметам (гимнастические скамейки);
	7	Выполнять:
		лазание по гимнастической стенке в различных направлениях,
		держа в одной руке мяч или палку;
	8	Выполнять:
		лазание по гимнастической стенке в различных направлениях,
		боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или
		палку;
	9	Выполнять:
		лазание по гимнастической стенке в различных направлениях,
		боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или
0	5	палку; Выполнять:
Опорный	3	
прыжок		вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
	6	Выполнять прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 30-100 см)
	0	110 см)
	7	Выполнятьопорные прыжки:
	,	мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-
		115 см);
		девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110
		см)
	8	Выполнятьопорные прыжки:
		мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-
		115 см);
		девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110
		см))
	9	Выполнятьопорные прыжки:
		мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-
		115 см);
		девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110
		CM)
		3.2.4. Лыжная подготовка
Строевые	5	Выполнять:
упражнения,		повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;
повороты на		строевые и порядковые упражнения
месте и в	6	Выполнять:
движении		повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; поворот упором;
		поворот упором, строевые и порядковые упражнения
	7	Выполнять:
	/	разворот на месте махом;
		повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки);
		строевые и порядковые упражнения
	8	Выполнять:
		поворот «плугом»;
	L	1

Раздел	Класс	Планируемые результаты				
(подраздел)	(год					
программы	обучения)					
	,	строевые и порядковые упражнения				
	9	Выполнять:				
		повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;				
		разворот на месте махом;				
		повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки);				
		повороты в движении «плугом», упором, переступанием и				
		прыжком;				
		строевые и порядковые упражнения				
		1 / / /				
Попеременны	5	Выполнять:				
еи		попеременный двухшажный ход;				
одновременны		одновременный бесшажный ходы;				
е ходы		скользящий шаг без палок				
	6	Выполнять:				
		одновременный двухшажный и бесшажный ходы;				
		попеременный двухшажный ход;				
		скользящий шаг без палок				
	7	Выполнять:				
		одновременный одношажный ход;				
		одновременный одношажный коньковый ход;				
		скользящий шаг без палок				
	8	Выполнять:				
		одновременный одношажный ход (стартовый вариант);				
		одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход				
	9	Выполнять:				
		скользящий шаг;				
		попеременный двухшажный и четырехшажный ход;				
		одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный				
		ходы;				
		переход с попеременных ходов на одновременные				
Спуски со	5	Выполнять:				
склона и		подъем «полуёлочкой», «лесенкой»;				
подъём на		торможение управляемым падением, палками, «плугом»;				
склон		выполнять спуски со склона в обозначенные ворота				
	6	Выполнять:				
		подъем «елочкой»;				
		торможение «плугом» и «полуплугом»;				
		выполнять спуски со склона змейкой				
	7	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				
	8	Выполнять:				
		торможение «плугом», боковым соскальзыванием;				
		выполнять спуски с крутого склона змейкой в обозначенные				
		ворота;				
		торможение боковым соскальзыванием				
	9	Выполнять:				
		подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»;				
		торможение «плугом» и «полуплугом».				
		спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках;				

Раздел (подраздел)	Класс (год	Планируемые результаты
(пооразоел) программы	обучения)	
программы	обучения)	торможение боковым соскальзыванием влево и вправо;
		выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в
		обозначенные ворота;
Преодоление	5	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности
бугров и	6	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности
впадин	7	Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска;
2	,	преодолевать встречный склон и уступ;
		преодолевать бугры и впадины при спуске с горы
	8	Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска;
		преодолевать встречный склон и уступ;
		преодоление бугра на склоне и впадины;
		подвижные игры на склоне
	9	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
		3.2.5. Волейбол
Стойки,	5	Выполнять:
остановки,	3	перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и
повороты		спиной вперед;
повороты		ходьба, бег с выполнением заданий
	6	Выполнять:
		перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и
		спиной вперед;
		ходьба, бег с выполнением заданий
	7	Выполнять:
		перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и
		спиной вперед;
		ходьба, бег с выполнением заданий;
		комбинации из освоенных элементов техники передвижений
		(перемещения в стойке, остановки, ускорения)
	8	Выполнять:
		перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и
		спиной вперед;
		ходьба, бег с выполнением заданий;
		комбинации из освоенных элементов техники передвижений
		(перемещения в стойке, остановки, ускорения);
		скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
	9	Выполнять:
		перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и
		спиной вперед;
		ходьба, бег с выполнением заданий;
		комбинации из освоенных элементов техники передвижений
		(перемещения в стойке, остановки, ускорения);
		скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
Прием и	5	Выполнять:
передачи мяча		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

Раздел	Класс	Планируемые результаты					
(подраздел)	(год						
программы	обучения)						
	6	Выполнять:					
		передачу мяча сверху двумя руками на месте и после					
		перемещения вперед;					
		передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;					
		прием мяча снизу над собой					
	7	Выполнять:					
		передачу мяча сверху двумя руками на месте и после					
		перемещения вперед;					
		передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;					
		выполнять передачу мяча над собой во встречных колоннах, в					
		парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;					
		передачу мяча сверху за голову;					
		передачу двумя руками сверху в прыжке					
	8	Выполнять:					
		передачу мяча сверху двумя руками на месте и после					
		перемещения вперед;					
		передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;					
		выполнять передача мяча над собой во встречных колоннах, в					
		парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;					
		отбивание мяча кулаком через сетку;					
		выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку					
	9	Выполнять:					
		передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в					
		тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;					
		передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;					
		отбивание мяча сверху и снизу над сооои, в стену, через сетку,					
		выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку;					
		передачу мяча сверху, стоя спиной к цели;					
		выполнять прием мяча, отраженного сеткой					
Подача	5	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от					
		сетки					
	6	Выполнять:					
		нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки;					
		верхнюю прямую подачу с расстояния 3-4 м от сетки					
	7	Выполнять:					
		нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6-9 м от сетки;					
		верхнюю прямую подачу с расстояния 5-6 м от сетки					
	8	Выполнять:					
		нижнюю прямую подачу;					
		выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть					
		площадки с расстояния 5-8 м;					
		Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м от сетки; через сетку					
	9	Выполнять:					
		нижнюю прямую подачу;					
		нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки;					
		верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м					
Прямой	5	Выполнять:					
нападающий		имитацию нападающего удара;					
удар		ударное движение кистью по мячу в пол					
	6	Имитация нападающего удара;					
		бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;					
		ударное движение кистью по мячу в пол.					

Раздел	Класс	Планируемые результаты					
(подраздел)	(209						
программы	обучения) 7	Владеть ритмом разбега в три шага;					
	,	выполнять:					
		прямой нападающий удар после подбрасывания мяча					
		партнером;					
		нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3;					
		нападающий удар после собственного набрасывания					
	8	Владеть ритмом разбега в три шага;					
		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					
	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча					
		партнером;					
		нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания					
Блокирование	9	Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в					
Блокирование		прыжке.					
Тактика игры	5	Выполнять:					
1		игру по упрощенным правилам мини-волейбола;					
		игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)					
		и на укороченных площадках;					
		умение выбирать место для подачи, для отбивания мяча через					
		сетку					
	6	Выполнять:					
		игру по упрощенным правилам мини-волейбола;					
		игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных плошалках:					
		и на укороченных площадках; выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для					
		подачи, для отбивания мяча через сетку;					
		взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3					
	7	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для					
		подачи, для отбивания мяча через сетку;					
		вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий					
		обращен лицом;					
		передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока,					
	8	слабо владеющего приемом мяча					
	o	Владеть: тактикой свободного нападения;					
		позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0);					
		позиционное нападение с изменением позиций;					
		взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3;					
		выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от					
		соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6					
	9	Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии;					
		владеть тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0);					
		позиционное нападение с изменением позиций;					
		выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от					
		соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6					

Раздел	Класс	Планируемые результаты				
(подраздел)	(год					
программы	обучения)					
Правила игры	5	Знать:				
и жесты судей		правила игры и жесты судей;				
		размер площадки, продолжительность игры, переход игроков,				
		разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в				
		«площадке», касание мяча				
	6	Знать:				
		правила игры и жесты судей;				
		размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч				
		«за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-				
		аут, замена, касание сетки				
	7	Знать:				
	-	правила игры и жесты судей;				
		размер площадки, продолжительность игры, переход игроков,				
		разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в				
		«площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена,				
		касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на				
		площадку соперника, обоюдная ошибка				
	8	Знать:				
		правила игры и жесты судей;				
		размер площадки, продолжительность игры, переход игроков,				
		разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в				
		«площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена,				
		касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за				
		неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при				
		подаче, двойное касание				
	9	Знать:				
		правила игры и жесты судей;				
		размер площадки, продолжительность игры, переход игроков,				
		разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в				
		«площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена,				
		касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на				
		площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за				
		неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при				
		подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара,				
		ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника,				
		ошибка при атакующем ударе 3.2.7. Элементы единоборств				
Стойки и	8	5.2.7. Элементы единооорств Выполнять:				
передвижения	0	основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и				
передвижения		защитная стойки;				
		передвижения в стойках шагами и подшагиваниями				
	9	Выполнять:				
		основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и				
		защитная стойки;				
		передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному				
		и в парах;				
		передвижения в различных стойках в разных направлениях				
		(вперёд, назад, в стороны)				
Самостраховк	8	Выполнять:				
a		приёмы страховки и при борьбе лёжа;				

Раздел	Класс	Планируемые результаты						
(подраздел)	(200)							
программы	обучения)	WAYER AND						
		приёмы самостраховки при борьбе стоя;						
	9	самостраховку падением назад из полного приседа						
	9	Выполнять:						
		приёмы страховки и при борьбе лёжа и стоя;						
		самостраховку падением назад из полного приседа;						
		самостраховку падением на бок из полного приседа;						
2000 000 000	8	самостраховку падением на бок кувырком вперёд. Выполнять:						
Захваты и	o							
освобождение		захват за запястье одной или двумя руками;						
от захватов		захват туловища спереди с пассивным и активным						
		сопротивлением;						
		освобождения от захватов рук и туловища;						
		элементы национальных видов единоборств Челябинской области						
	9	Выполнять:						
	9							
		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. Пр	икладно-ориентированная деятельность						
Круговая		по станциям упражнения, направленные на развитие основных						
тренировка	двигательных способностей: силы, выносливости, ловкости, координации,							
1 1	гибкости, быстроты							
Полоса	Преололева	ать полосы препятствий с различным набором упражнений:						
препятствий	1	бокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по						
perina e a zam	«кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по							
	наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание							
		ической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре						
		ольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму;						
	-	не препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице						
Тестирование	Выполнени							
уровня		ный бег 4х9 м (сек.);						
развития								
физических	 прыжок в длину с места (см.); 							
качеств		вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);						
		мание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за						
	1 мин);							
	– подтяг	ивание из виса на высокой перекладине (количество раз,						
	мальчики);	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
	, ,	ания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки)						
	ОТЖИМО	лим от пола в упоре лежа (количество раз, девочки)						

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

(2ч. в неделю. Всего 68 часов в год)

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

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

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

Физическая культура как область знаний

1. История и современное развитие физической культуры

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

2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

3. Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

2. Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

- 2. Спортивно-оздоровительная деятельность
- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Акробатические

упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики).

- Легкая атлетика: спринтерский бег, эстафетный бег, прыжки в высоту, метание малого мяча, спортивная ходьба, длительный бег.
- Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.
- Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
 - Элементы единоборств: стойки. Передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.
 - Упражнения общеразвивающей направленности: упражнения без предметов и с предметами. Разновидности прыжков на скакалке.

3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

- Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.
- Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
- Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

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

Распределение учебного времени на прохождение разделов программы учебного курса «Физическая культура» в 5 - 9 классах (2 часа в неделю)

	(-	incu i	лисдей	10)			
No	Вид программного материала	5	6	7	8	9	Всего
π/		клас	клас	клас	клас	клас	часов
П		c	c	c	c	c	
Ι	Основы знаний	3	3	3	3	3	<u>15</u>
1.1	История физической культуры	1	1	1	1	1	5
1.2	Физическая культура (основные	1	1	1	1	1	5
1.3	понятия)						
	Физическая культура человека	1	1	1	1	1	5
II	Способы физкультурной						
	деятельности						
2.1	Организация и проведение		В	проце	cce ypo	ков	
	самостоятельных занятий						
	физической культурой						
2.2	Оценка эффективности занятий		В	проце	cce ypo	ков	
	физической культурой						
III	Физическое совершенствование	65	65	65	65	65	<u>325</u>
3.1	Физкультурно-оздоровительная	В процессе уроков					
	деятельность						
3.2	Спортивно-оздоровительная	63	63	63	63	63	315
	деятельность с общеразвивающей						
	направленностью:						
	3.2.1.Гимнастика с основами	12	12	12	10	10	56
	акробатики						
	3.2.2. Лёгкая атлетика	12	12	12	14	14	64
	3.2.3.Лыжная подготовка	16	16	16	16	16	80
	3.2.4.Баскетбол	9	10	10	8	8	43
	3.2.5.Волейбол	11	10	10	9	9	51
	3.2.6.Футбол	3	3	3	2	2	13
	3.2.7.Элементы единоборств	0	0	0	4	4	8
	3.2.8. Упражнения общеразвивающей		В	проце	cce ypo	ков	
	направленности	1 , 31					
3.3	Прикладно-ориентированная	2	2	2	2	2	10
	подготовка						
	3.3.1. Круговая тренировка		В	проце	cce ypo	ков	
	3.3.2. Полоса препятствий		В	проце	cce ypo	ков	
	3.3.3.Тестирование по	2	2	2	2	2	10
	региональному стандарту						
1	ИТОГО ЧАСОВ		68	68		68	

3.Тематическое планирование 5 класс						
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитатель ной деятельности		
1. Физическая кул	ьтура как область знаний	3				
История и современное развитие физической культуры	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта, входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	1	Контро льная работа (репози торий)	Патриоти чекое воспитание 1.2.		
Термины и понятия физической культуры.	Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие человека. Росто-весовые показатели и их измерение. Осанка. Плоскостопие. Проведение совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками с использованием терминов и понятий в процессе выполнения упражнений. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Описание и характеристика испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени	1		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 1.2.3.		
Физическая культура человека	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Правила для сохранения правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения и поддержания свода и мышц стопы. Режим дня. Основы закаливания организма	1		Физическое воспитание, формировани е культуры		

	3.Тематическое планирование 5 класс				
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитатель ной деятельности	
	льтурной деятельности			здоровья и эмоционально го благополучия 1.2.3.	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Последовательность и дозировка физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Основные правила подбора лыжного инвентаря, переноски и надевания лыж. Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области. Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала	В процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 1.2.3.	
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий по физической подготовке. Составление примерной формы и ведение дневника самоконтроля	В процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия	

	3.Тематическое планирование 5 класс				
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитатель ной деятельности 1.3.4.5.	
3. Физическое сове	ершенствование	65			
3.1 Физкультурно-	-оздоровительная деятельность				
Оздоровительная гимнастика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Ветер», «Гудок паровоза». Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. Расслабление и восстановление функций мышц после нагрузки	В процес се урока		Ценности научного познания 2.3.5.	
3.2 Спортивно-озд	оровительная деятельность	63			
Лёгкая атлетика		12			
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м с места. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты	3	Бег на результ ат 30 м, 60 м	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и	
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения	2		эмоционально го благополучия	
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8 - 12 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения	3		3.	

	3.Тематическое планирование 5 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева	Основные направления воспитатель ной деятельности
Метание мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания	2	емости Метани е мяча (150 г) с разбега на дальнос	
Длительный бег	Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м без учёта времени. Бег на результат - 1000 м. Специальные беговые упражнения	2	Бег на результ ат 1000 м	
Баскетбол		9	Практи ческая работа «Баскет бол» (репози торий)	
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Стойка баскетболиста. Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений	1	Выполн ение комбин ации с элемент ами техники передви жений	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия

	3.Тематическое планирование 5 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы	Основные направления
			текущ его контро	воспитатель ной деятельности
			ля успева емости	
Передачи мяча	Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча	2	Выполн ение серии передач	3.
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку на месте. Баскетбольные салочки с ведением мяча	2	Челноч ный бег с ведение м мяча	
Броски мяча в кольцо	Имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места с расстояния 2 м до кольца. Броски одной и двумя руками после ловли мяча. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места - 3,6 м. Бросок в кольцо одной рукой от плеча под углом 45° с отражением от щита. Броски мяча в движении на два шага без предварительного ведения мяча. Подвижные игры на точность попадания в кольцо	1	Броски мяча с места и в движен ии	
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления защитника. Минибаскетбол (1x1, 2x2). Индивидуальная опека игрока, владеющего и не владеющего мячом. Подвижные игры на развитие тактического мышления	3		Физическое воспитание, формировани е культуры
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок	В процес се урока		здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Гимнастика с осно	овами акробатики	12		

	3.Тематическое планирование 5 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитатель ной деятельности
Строевые упражнения	Строевые команды: "Равняйсь!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!», Полповорота направо!», «Полповорота налево!» Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении. Выполнения обязанностей командира отделения	2		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально
Акробатические упражнения	Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад; кувырок вперёд и назад ноги скрестно, стойка на лопатках; равновесие на одной «ласточка», мост из положения лёжа на спине. Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжки вверх прогнувшись и с поворотом на 180°. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	5	Практи ческая работа «Акроб атическ ая комбин ация» (репози торийП Р_гимн астика)	го благополучия 3.
Висы и упоры. Лазание.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; вис завесом одной ногой; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; вис на согнутых руках, подтягивание из виса лёжа, Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по гимнастической стенке. Лазание по	3		

	3.Тематическое планирование 5 класс			
Опорный прыжок	гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги. Общеразвивающие упражнения с предметами Вскок в упор присев - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитатель ной деятельности Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Лыжная подготовкой Строевые упражнения, повороты на месте и в движении Скользящий шаг	Строевые и порядковые упражнения. Команда "В одну шеренгу - становись!", «Равняйсь!», «Смирно!» Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты в движении переступанием, и прыжком С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей ("самокат"). Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения скользящим шагом без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется) Прохождение дистанции 1-2 км попеременным двухшажным ходом. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине.	16 1 4	Прохо	3. Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
одновременные ходы	Передвижения оесшажным ходом под уклон и по равнине. Ускорения по 30 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом.		ждение дистан	
поды	т эксрепия по зо м наперегонии в нарии одновремениями осонимивам кодом		диотын	

	3.Тематическое планирование 5 класс			
Тема	Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости ции 1000 м	Основные направления воспитатель ной деятельности
Спуски со склона и подъём на склон	Спуски со склона в высокой и низкой стойке (чередование во время одного спуска высокой и низкой стойки). Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу. Торможение управляемым падением. Техника подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма	4		
Преодоление бугров и впадин	Имитационные упражнения. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. При спуске со склона с маленькой скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.	2		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Волейбол		14	Практи	
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2	ческая работа «Волей бол» (репози торий)	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и

	3.Тематическое планирование 5 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитатель ной деятельности
Приём и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча в парах. То же через сетку. Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра. Приём мяча снизу двумя руками после подачи	4		эмоционально го благополучия 3.
Прямой нападающий удар.	Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара. Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса	1		
Подача мяча.	Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 4 - 6 м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 4 - 6 м, высота сетки 1,90-2 м. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 4-5 м). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2		
Тактика игры.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра в пионербол с заданиями. Выбор места для подачи и места на площадке для отбивания мяча через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	1		
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча	В процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия

	3.Тематическое планирование 5 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитатель ной деятельности 3.
Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Два огня»			Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Футбол	<u>-L</u>			
Техника передвижений.	Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)	1		Физическое воспитание, формировани е культуры
Ведение мяча.	Скоростное ведение мяча по прямой. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)	1		здоровья и эмоционально
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3—5 шагов внутренней и внешней стороной стопы. В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания	1		го благополучия 3.
Правила игры и жесты судей	Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот	В процес		

	3.Тематическое планирование 5 класс	3.Тематическое планирование 5 класс				
Тема	Содержание с учетом НРЭО	се урока	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитатель ной деятельности		
Упражнения обще Упражнения без предметов	феразвивающей направленности Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения для проведения утренней гигиенической гимнастики	В процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.		
Упражнения с предметами 3.3 Прикладно-ор Тестирование уровня развития физических качеств	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с обручами, гимнастическими палками. Прыжки на скакалке на двух ногах ОИЕНТИРОВАННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ Выполнение тестов: - челночный бег 4х9 м (сек.); - прыжок в длину с места (см.); - наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); - поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); - подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); - отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); - бег 1000 м	2 2	Выпол нение тестов ых нормат ивов (репози торий ТУ)	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.		

	3.Тематическое планирование 5 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитатель ной деятельности
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	в процессе уроков		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице	в процессе уроков		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательн ой деятельности
1. Физическая	культура как область знаний	3		
История и современное развитие физической культуры	Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Роль Алексея Бутовского в развитии олимпийского движения в России. Мера длины «стадия». Программа пентатлона древних игр Олимпиады. Принципы Олимпийского движения. Знаменитые победители Олимпийских игр древности. Отмена проведения игр Олимпиады. Историческая справка об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры. История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по летним видам спорта, входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	1	Контро льная работа (репози торий)	Патриотическ ое воспитание 1.2.
Термины и	Гиподинамия, ЧСС, пульсометрия, закаливание, моржевание, саморегуляция, антропометрия,	1		Ценности
понятия	функциональная проба, основные принципы ЗОЖ, виды дыхания.			научного
физической культуры.	Классификация физических упражнений по их функциональной направленности Основные правила рационального питания и роль белков, жиров, углеводов в питании. Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени			познания3.
Физическая	Гиподинамия и её негативные последствия для здоровья человека.	1		Ценности
культура	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической			научного
человека.	культурой и спортом. Требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой. Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных			познания3•

-

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО актов. Правила, снижающие появление нарушений осанки	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательн ой деятельности
2. Способы фи	зкультурной деятельности		•	
Организация и проведение самостоятель ных занятий физической культурой	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Использование спортивных игр и спортивных соревнований для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала	В процес се урока		Ценности научного познания 2.3.
Оценка эффективност и занятий физической культурой	Способы контроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Пульсометрия, основные правила измерения пульса в покое и во время физической нагрузки. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений. Запись полученных данных в дневник по физкультурной деятельности	В процес се урока		Ценности научного познания 2.3.
	совершенствование	65		
3.1 Физкульту	рно-оздоровительная деятельность			
Оздоровитель ная гимнастика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?» Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления	В процес се урока		Ценности научного познания 2.3.

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательн ой деятельности
3.2 Спортивно	о-оздоровительная деятельность	63		
Лёгкая атлети		12		
Спринтерски й бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м с места и с хода. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты	4	Бег на результ ат 30 м, 60 м	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80-90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения	2		эмоционально го благополучия
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10 - 15 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения	2		3.
Метание мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Передачи и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх	2	Метани е мяча (150 г) с разбега на дальнос ть	
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин. Бег на результат — 1000 м. Бег 1500 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения	2	Бег на результ ат 1000 м	

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательн ой деятельности
Баскетбол		10	Практи ческая работа «Баскет бол» (репози торий)	
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча. Повороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии, повороты с мячом и передача партнёру. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений	2	Выполн ение комбин ации с элемент ами техники передви жений	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Передачи мяча	Ловля и передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча левой и правой рукой от плеча с места. Подвижные игры с передачами мяча	2	Выполн ение серии передач	3.
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку, на месте и в движении. Переводы мяча под ногой на месте. Баскетбольные салочки с ведением мяча	3	Челноч ный бег с ведение м мяча	
Броски мяча в кольцо	Броски одной рукой с места, после ловли при освобождении от опеки защитника. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места – 4 м. Бросок в кольцо	1	Броски мяча с	

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния до кольца. Броски мяча в движении на два шага после предварительного удара мячом. Подвижные игры на точность попадания в кольцо	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости места и в движен	Основные направления воспитательн ой деятельности
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока, владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2x2; 3x3). Подвижные игры на развитие тактического мышления	2	ии.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч.Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол	В процес се урока		эмоционально го благополучия 3.
Гимнастика с	основами акробатики	12		
Строевые упражнения	Изменение ширины шага и темпа движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полушаг!», «Полный шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!» Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения	2		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го
Акробатическ ие упражнения	Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад. Два кувырка вперёд слитно; два кувырка назад слитно; кувырок вперёд, назад ноги скрестно; стойка на лопатках; прыжок прогнувшись; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; мост из положения лёжа на спине; мост из положения стоя с помощью партнёра, равновесие на одной «ласточка». Прыжки со	4	Практи ческая работа «Акроб	благополучия 3.

Содержание с учетом НРЭО сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжки вверх прогнувшись и ноги врозь. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов.	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости атическ ая комбин	Основные направления воспитательн ой деятельности
врозь. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов.		атическ ая	
Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенн амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	рй	ация» (репози торийП Р_гимн астика)	
Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; длоры. Пазание. Девочки: вис на согнутых руках,подтягивание из виса лёжа; вис присев. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастическ стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги Общеразвивающие упражнения с предметами			Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину). Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 90°. Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений	4 16		

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательн ой деятельности
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	Повторение строевых и порядковых упражнений. Команды: «В одну шеренгу – становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты налево, направо на месте махом. Повороты в движении упором	1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и
Скользящий шаг	С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей («самокат»). Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения скользящим шагом без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется)	4		эмоционально го благополучия 3.
Попеременны е и одновременн ые ходы	Прохождение дистанции 1,5-2,5 км попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами. Ускорения по 50 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов	5	Прохо ждение дистан ции 1000 м	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и
Спуски со склона и подъём на склон	Спуски со склона в высокой и низкой стойке (чередование во время одного спуска высокой и низкой стойки). Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу. Спуски со склона змейкой. Техника подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «упором». Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма	4		эмоционально го благополучия 3.
Преодоление бугров и впадин	Имитационные упражнения. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. При спуске со склона с маленькой скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку. Техника преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности.	2		

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними. Подвижная игра: «Трудная дорога»	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательн ой деятельности
Волейбол	ними. <i>Поовижная игра</i> . «Труоная оорога»	13	Практи ческая работа «Волей бол» (репози торий)	
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2	1	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и
Приём и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, в паре с партнёром. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3 — 4 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 — 4 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего. Приём мяча снизу двумя руками после подачи	4		эмоционально го благополучия 3.
Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Летучий мяч», «Пионербол с элементами волейбола»	1		
Подача мяча.	Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 7- м	1		

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательной деятельности
Прямой нападающий удар.	(исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 6-8 м, высота сетки 2 м. Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6-7 м) и прием мяча, который отскочил. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-5 м от сетки. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой. Верхняя прямая подача с расстояния 3-4 м от сетки Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара. Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса. Прямой нападающий удар в стену, в стену с отскоком мяча от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Броски волейбольного и набивного мяча, из-за головы двумя руками на дальность, из положения стоя. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Метания в цель различными мячами	1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Тактика игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку. Тактика взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательн ой деятельности
Правила игры	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение	В		ГО
и жесты судей	подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки	процес се урока		благополучия 3.
Футбол				
Техника передвижени й	Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)	1		Физическое воспитание, формирование
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров. Эстафеты с ведением мяча по прямой и змейкой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)	1		культуры здоровья и эмоционально
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3—5 шагов внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке. В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания	1		благополучия 3.
Тактика игры	Игра «квадрат» по пятёркам. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Учебная игра в мини-футбол	В процес се уроков		Физическое воспитание, формирование
Правила игры	Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной	В		культуры здоровья и
и жесты	удар и удар от ворот;	процес		эмоционально
судей	персональные фолы (замечания): жёлтая карточка	се урока		го благополучия

	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательной деятельности 3.
Упражнения о	бщеразвивающей направленности	В		
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения с сочетанием различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения для проведения утренней гигиенической гимнастики	процес се урока		Ценности научного познания 1.2.3.
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног			
3.3 Прикладно	-ориентированная деятельность	2		
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: — челночный бег 4х9 м (сек.); — прыжок в длину с места (см.); — наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); — поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); — подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); — отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); — бег 1000 м	2	Выпол нение тестов ых нормат ивов (репози торий ТУ)	Ценности научного познания 1.2.3.
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	В процес се уроков		Ценности научного познания 1.2.3.

· {	Тематическое планирование 6 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Форм ы текущ его контро ля успева емости	Основные направления воспитательн ой деятельности
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице	в процес се уроков		Ценности научного познания 1.2.3.

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
1. Физическая	культура как область знаний	3		
История и современное развитие физической культуры	Смысл символики и ритуалов Игр олимпиады и история их происхождения. Олимпиада в Лондоне (1908 г.); Николай Панин — Коломенкин первый победитель Олимпийских игр от России. Создание Российского олимпийского комитета (1911 г.). Развитие физической культуры и спорта в дореволюционной России. Развитие олимпийского движения до второй мировой войны. История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по зимним и летним видам спорта, входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	1	Контроль ная работа (репозито рий)	Патриотическ ое воспитание 1.2.
Термины и понятия физической культуры	Саморегуляция, характер, темперамент, основные составляющие и принципы ЗОЖ, зрение. Спортивные травмы: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, тепловые удары, солнечные удары, обморожения. Техника и структура двигательных действий и физических упражнений. Самопомощь, взаимопомощь. Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени	1		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 2.3.4.
Физическая культура человека	Правила, снижающие появление болезни глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание	1		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 2.3.4

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
2. Способы физк	ультурной деятельности			
Организация и проведение самостоятельны х занятий физической культурой.	Разработка плана самовоспитания. Управление своими эмоциями в зависимости от темперамента. Проведение зарядки для глаз. Составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности. Первая помощь при травмах. Приёмы оказания первой помощи. Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области. Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала	В процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.6.7
Оценка эффективности занятий физической культурой	Проведение восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок. Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений. Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности	В процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.6.7.
3. Физическое со	лария и при на	65		
	о-оздоровительная деятельность			
Оздоровительна я гимнастика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?», «Ветер», «Гудок паровоза». Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления	В процес се урока		Ценности научного познания 1.2.3.
3.2 Спортивно-оз	вдоровительная деятельность	63		

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
Лёгкая атлетика		12		
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 50 м с места и с хода. Скоростной бег до 50 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты	2	Бег на результат 30 м, 60 м	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 90-100 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения	2		го благополучия 3.
Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5 - 10 м. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12 - 17 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения	2		
Метание мяча	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность	
Спортивная ходьба	Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по $10-20$ метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Эстафеты с этапами по $80-100$ м. Прохождение дистанции 300 м	2		
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 14 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на результат – 1000, 1500 м. Бег 2000 м без учёта времени. Специальные беговые	2	Бег на результат 1000 м, 1500 м	

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
	упражнения			
Баскетбол		10	Практичес кая работа «Баскетбо л» (репозито рий)	
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Выполнение комбинаций из передвижений лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча Повороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при активном противодействии и с последующей передачей партнёру. Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений	1	Выполнен ие комбинац ии с элементам и техники передвиже ний	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Перехваты, выбивание и вырывание мяча	Выбивание и вырывание мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук игрока, неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости. Вырывание мяча у игрока, неподвижно стоящего с мячом в руках. Перехват мяча у пассивно принимающего игрока	1		3.
Передачи мяча	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху. Комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча.	2	Выполнен ие серии передач	
Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, без сопротивления и с	2	Челночны й бег с ведением	

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Баскетбольные салочки с ведением мяча.	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости мяча	Основные направления воспитатель ной деятельности
Броски мяча в кольцо	Броски одной рукой с места, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места — 4,8 м. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния. Броски мяча в движении на два шага после ведения. Броски мяча с места из-под кольца. Броски мяча в прыжке с расстояния 0,5-1,5 м. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.	2	Броски мяча с места и в движении	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока, владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2x2; 3x3). Подвижные игры на развитие тактического мышления.	2		благополучия 3.
Правила игры и	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра	В		-
жесты судей	ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена. Начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический.	процес се урока		
	Гимнастика с основами акробатики	12		
Строевые упражнения	Повторение команды: " «По три, четыре — рассчитайсь!» Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд; «Полповорота направо!», «Полповорота налево!» Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
	Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения			эмоционально го благополучия 3.
Акробатические упражнения	Из упора присев кувырок вперёд в сед с наклоном, кувырком вперед стойка на лопатках; из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном; кувырок назад в упор присев; стойка на голове согнув ноги; опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь; мост из положения лёжа и стоя; кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной «ласточка». Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Мальчики: стойка на голове и руках согнув ноги. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	5	Практичес кая работа «Акробати ческая комбинаци я» (репозито рийПР_ги мнастика)	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Висы и упоры. Лазание	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: упражнения в висе на высокой перекладине, на гимнастической лестнице. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату в три приёма.	3		
Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	3		

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°. Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений			
Лыжная подгото		16		-
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Команды: «В одну шеренгу – становись!», «Равняйсь!», «Смирно!» Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком	1		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и
Скользящий шаг	Совершенствование техники скользящего шага. С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей ("самокат"). Передвижения скользящим шагом под уклон, подъём скользящим шагом. Передвижения скользящим шагом без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется)	2		эмоционально го благополучия 3.
Попеременные и одновременные ходы	Прохождение дистанции 1,5 – 3 км попеременным двухшажным (без палок по ориентирам) и одновременным бесшажным ходом. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами по ориентирам. Ускорения по 80 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов	6	Прохожде ние дистанци и 1000 м	
Спуски со склона и подъём на склон	Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» на скорости. Спуски со склона в высокой и низкой стойке, совершенствование торможения «плугом» и «упором». Спуски со склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием. Подвижные игры на склоне	4		
Преодоление	Пружинистые приседания при спуске в основной, средней и низкой стойке.	3		

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
бугров и впадин	Техника выполнения спуска со склона спадом и выкат после спуска. При спуске со склона со средней скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку. Преодоление при спуске нескольких ворот разной высоты с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними. Техника преодоления встречного склона и уступа. Преодоление бугров и впадин при спуске с пологой горы. Подвижные игры: «Смелые спуски», «Поезд»			
Волейбол		13	Практичес кая работа «Волейбол » (репозито рий)	
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Совершенствование основных стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально
Приём и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, в паре с партнёром с изменением высоты передачи. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3-5 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку. Передачи мяча сверху за голову в парах и тройках, по заданию учителя. Передачи мяча сверху в прыжке в парах. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 – 5 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения	4		го благополучия 3.

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
	нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи			_
Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Поймай и передай», «Волейбольные салочки»	1		
Подача мяча.	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6 – 9 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 5 - 6 м от сетки. Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 9 - 10 м, высота сетки 2,10 – 2,20 м. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6 - 7 м) и прием мяча, который отскочил. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 - 9 м от сетки (после высокого и низкого подброса мяча). Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой. Верхняя прямая подача с расстояния 5 – 6 м на точность (в правую и левую половины площадки; в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки), на силу, чередование подач на силу и на точность	2		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Прямой нападающий удар	Упражнения для формирования техники разбега на три шага, напрыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. Броски волейбольного и набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность из положения стоя. Метания в цель различными мячами	1		
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Передача после приёма с подачи в 3 номер и выполнение нападающего удара. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом.	1		

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
	Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках			
Правила игры и	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков.	В		
жесты судей	Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке»,	процес		
	касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок,	ce		
* "	двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка	урока		
<u>Футбол</u>		1	Ī	A
Техника передвижений	Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)	1		Физическое воспитание, формировани
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Эстафеты с ведением мяча по прямой, змейкой, с ударом по воротам. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)	1		е культуры здоровья и эмоционально
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега. Удары по катящемуся мячу с короткого и длинного разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 4 - 6 шагов внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке. Остановка летящего мяча с последующим ударом по воротам. Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам	1		благополучия 3.
Тактика игры	Игра «квадрат» по пятёркам. Комбинации со сменой мест и передачей мяча. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Учебная игра в мини-футбол	В процес се уроков		

	Тематическое планирование 7 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
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	В процес се уроков		
Упражнения обц	церазвивающей направленности	В		
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, повороты, наклоны, вращения головы, вращения туловища, рывки руками. Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки	процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с гантелями $(1-3 \text{ кг})$, набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения около гимнастической стенки. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад			здоровья и эмоционально го благополучия 3.
3.3 Прикладно-о	риентированная деятельность	2		
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов:	2	Выполнен ие тестовых норматив ов (репозито рий ТУ)	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия
	 подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); 			3.

	Тематическое планирование 7 класс	Тематическое планирование 7 класс				
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности		
	 отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); бег 1000 м 					
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	В процес се уроков		Физическое воспитание, формировани е культуры		
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице	В процес се уроков		здоровья и эмоционально го благополучия 3.		

	Тематическое планирование 8 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
1. Физическая к	ультура как область знаний	3	Контрольн	
История и современное развитие физической культуры	Создание комплекса ГТО и БГТО, этапы развития и вовлечение население к активным занятиям физической культурой. Развитие олимпийского движения в СССР после второй мировой войны. Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских играх послевоенного времени. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе. История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	1	ая работа (репозито рий)	Патриотическ ое воспитание 1. 2.
Термины и понятия физической культуры.	Спорт и спортивная подготовка. Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени. Физическое развитие, физическая подготовка, тестирование физических качеств и двигательных способностей. Взаимосвязь здоровья с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Формирование качеств личности и профилактика вредных привычек. Массаж, самомассаж, банные процедуры	1		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 1.5.6.
Физическая культура человека.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок. Правила, снижающие появление нарушений свода стопы	1		Ценности научного познания 2.3.
2. Способы физі	культурной деятельности			

	Тематическое планирование 8 класс					
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности		
Организация и проведение самостоятельны х занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Причины и признаки получения теплового и солнечного удара. Составление комплексов физических упражнений и подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение. Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений.	В процес се урока В процес се урока		Ценности научного познания 2.3. Физическое воспитание, формировани е культуры		
культурой	Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности			здоровья и эмоционально го благополучия 4.6.7.8.		
	вершенствование	65				
Оздоровительна я гимнастика	Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастики для коррекции зрения. Самостоятельное проведение комплексов дыхательных упражнений, упражнений на восстановление и совершенствование навыков дыхания. Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для коррекции свода стопы. Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления	В процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 4.6.7.8.		

З.2 Спортивно-оздоровительная деятельность Дёгкая ятлетика Высокий старт с опорой на ощу руку. Совершенствование техники стартового разгопа, бега по дистапции и финиширования. Бег с пизкого старта от 30 до 70 м. Бег с разгопа, бега по дистапции и финиширования. Бег с пизкого старта от 30 до 70 м. Бег с разгопа, бега по дистапции и финиширования. Бег с пизкого старта от 30 до 70 м. Бег с разгопа, бега по дистапции и финиширования. Бег с пизкого старта от 30 до 70 м. Бег с разгопа, бега по дистапции и финиширования. Старты и различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты Специальные беговые упражления. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты Махи ногой стоя у гимнаестической стенки, прыжок вверх в сочетании с махом ногой из различных сочетавий ил. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Дальнейше овять прижем в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Сокерпненствование передачи и приём эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Сокерпненствование передачи и приём эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Сокерпненствование передачи и приём эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Сокерпненствование передачи и приём эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Сокерпненствование передача в культуры в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными и мяча (18 приженном на по дини этальность и с 4—5 бросковых шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в процессе урока 50 г) с попоши — до 16 м). Бросок пабивного мяча 2 кг) двумя руками из разлачиных исходных положений с места, с пиза, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов внерей-вверх и дальность. В процессе урока 50 г) с попоши — до		Тематическое планирование 8 класс			
Петкая атлетика Спринтерский бег Высокий старт с опорой на одну руку, Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финицирования. Бег с низкого старта от 30 до 70 м. Бег с результат 30 м, 60 м наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различых исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстероты Прыжки в высоту Махи ногой стоя у гимиастической стенки, прыжок вверх в сочетании с махом ногой из различных осочетаций и.п. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбета способом «перешагивание» прыжковые и имитационные упражнения Эстафетный бег Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки подлине этапами. Специальные беговые упражнения Метапие мяча Метапие мяча Метапие мяча Метапие мяча всеом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов разбега моридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание мяча всеом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в процессе урока 50 г) с ноющи — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов в перед-вверх положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов в перед-вверх положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, о четырёх шагов вперёд-вверх положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов с тостамном на процес с с прохождение дистанным 400 м мрока магон с акцентом на про			часов	текущего контроля успеваем	Основные направления воспитатель ной деятельности
Высокий старт с опорой на одну руку, Совершенствование техники стартового разгопа, бега по дистащии и финиципрования. Бег с шязкого старта от 30 до 70 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. 6 места и с кода. Скоростной бет до 60 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по орнентирам. Специальные бетовые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты Прыжки в высоту различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбета способом «перешагивание». Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбета способом «перешагивание» прыжковые и имитационные упражнения загафетной палочки в застафетной палочки без снижения скорости в среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4−5 бросковых шагов разбета. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4−5 бросковых шагов разбета в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4−5 бросковых шагов разбета в коридор 10 м на дальность и с 4−5 бросковых шагов разбета в коридор 10 м на дальность и с 4−5 бросковых шагов с разбета в коридор 10 м на дальность и с 4−5 бросковых шагов с разбета в коридор 10 м на дальность и с 4−5 бросковых шагов с разбета в коридор 10 м на дальность и с 4−5 бросковых шагов с разбета в процесс урока 5 горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки — с расстояния 10−12 м, юноши — до 16 м). Бросск набивного мяча (2 кг) двум руками из различных исходных дальность и дальность и с 4−5 бросковых шагов с разбета в коридор 10 м на дальность и с 4−5 бросковых шагов с разбета в дальность и с 4−5 бросковых шагов с разбета в дальность и с 4−5 бросковых шагов с разбета в дальность и дальность и с 4−5 бросковых шагов перед-вверх в торизонные и дальность и дальность и дальность и дальность и дальность и дальность и дальнос		доровительная деятельность			
разгона, бега по дистанции и финипирования. Бег с низкого старта от 30 до 70 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м с места и с хода. Скоростной бег до 60 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30 м, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты Прыжки в высоту Махи ногой стоя у гимпастической степки, прыжок вверх в сочетании с махом ногой из различных сочетаний и.п. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перещагивание» Прыжки в высото с 7-9 шагов разбега способом постещения и приём эстафетной палочки в высото бега. Техцика передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки без снижения скорости в среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и с 4-5 бросковых шагов в разбега в дальность и с 4-5 бросковых шагов в разбега в дальность и с 4-5 бросковых шагов в разбега в дальность и с 4-5 бросковых шагов в разбега в дальность и с 4-5 бросковых шагов в разбега в дальность и с 4-5 бросковью в разбега в дальность и с 4-5 бросковых шагов в разбега в дальность и с 4-5 броск					
Прыжки в Махи ногой стоя у гимнастической стенки, прыжок вверх в сочетании с махом ногой из различных сочетаний и.п. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 100 - 110 см. Специальные прыжковые и имитационные упражнения Эстафетный бег Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости в среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения Метание мяча Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки — с расстояния 10—12 м, ноноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх Спортивная Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 20 − 30 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Эстафеты с этапами по 100 − 120 м. Ваксоваться процес с урока 50 г устафеты с этапами по 100 − 120 м.		разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 30 до 70 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м с места и с хода. Скоростной бег до 60 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие	4	результат	воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го
Эстафетный бег Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости в среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения Метание мяча Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки — с расстояния 10—12 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх Спортивная Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 20 – 30 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Эстафеты с этапами по 100 – 120 м. Прохождение дистанции 400 м	•	Махи ногой стоя у гимнастической стенки, прыжок вверх в сочетании с махом ногой из различных сочетаний и.п. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте	2		
Метание мяча Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 2 Метание мяча процессе мяча (1B мяча	Эстафетный бег	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости в среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными	4		
ходьба скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на процес поворот таза вокруг вертикальной оси. Эстафеты с этапами по 100 – 120 м. се Прохождение дистанции 400 м урока	Метание мяча	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки — с расстояния 10—12 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных		мяча (1В процессе урока 50 г) с разбега на	
поворот таза вокруг вертикальной оси. Эстафеты с этапами по 100 – 120 м. се Прохождение дистанции 400 м урока	Спортивная	Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 20 – 30 метров на	В		
Плители и й бег Основни е провиле техники лихония во время плители ней реболи. Пороменний бер 16 2 Гер не	ходьба Длительный бег	поворот таза вокруг вертикальной оси. Эстафеты с этапами по $100-120$ м.	ce	Бег на	

	Тематическое планирование 8 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
	мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин. Бег без учёта времени 2000 м (девочки), 2500 (мальчики). Бег на результат — 1000, 2000 м (мальчики) и 1000, 1500 м (девочки). Специальные беговые упражнения		результат 1000 м, 1500 м, 2000 м	
Баскетбол		8	Практичес кая работа «Баскетбо л» (репозито рий)	
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с последующей передачей партнёру и выходом на свободное место	1	Выполнен ие комбинац ии с элемента ми техники передвиж ений	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Перехваты, выбивание и вырывание мяча	Совершенствование выбивания мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча. Вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока	1		3.
Передачи мяча	Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением.	1	Выполнен ие серии передач	

	Тематическое планирование 8 класс					
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности		
	Подвижные игры с передачами мяча					
Ведение мяча	Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, без сопротивления и с сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Баскетбольные салочки с ведением мяча	1	Челночны й бег с ведением мяча	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия		
Броски мяча в кольцо	Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5-2,5 м (мальчики). Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры на точность попадания в кольцо	2	Броски мяча с места и в движении	3.		
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока, владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока, владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2). Защита в численном меньшинстве (1x2, 2x3). Взаимодействие двух игроков «Двойка» с пассивным сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2x2; 3x3; 4x4). Подвижные игры на развитие тактического мышления	2				
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут. Начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий	В процес се урока				

	Тематическое планирование 8 класс				
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности	
Гимнастика с ос	новами акробатики	10			
Строевые упражнения	Строевые команды. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Перестроения дроблением и слиянием, разведением и сведением. Совершенствование ходьбы «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения	1 + в процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры	
Акробатические упражнения	Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя, стоя ноги врозь; длинный кувырок; сед углом; стойка на лопатках без помощи рук. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Боковое равновесие, равновесие на одной «ласточка». Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот кругом в упор присев. Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5-7 классов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	4	Практичес кая работа «Акробати ческая комбинаци я» (репозито рийПР_ги мнастика)	здоровья и эмоционально го благополучия 3.	
Висы и упоры. Лазание.	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём разгибом в сед ноги врозь. Девочки: упражнения в висе на высокой перекладине, на гимнастической лестнице. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки). Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	2			

	Тематическое планирование 8 класс					
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности		
Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись; Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°. Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений	3		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.		
Лыжная подгото	вка	16				
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком	2		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и		
Коньковый ход	Имитационные упражнения на владение техникой конькового хода. Одновременный полуконьковый ход. Передвижение ступающими коньковыми шагами 15 – 20 м (без отталкивания палками) с последующим переходом на скользящие коньковые шаги. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход.	4	Прохожде ние дистанци и 2000 м свободны	эмоционально го благополучия 3.		
Попеременные и одновременные ходы	Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2-3 км. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Совершенствование техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности. Ускорения по 100 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов	5	м стилем			
Спуски со	Техника скоростного подъёма «ёлочкой» и попеременным ходом на подъёмы различной	3				

	Тематическое планирование 8 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
склона и подъём на склон	крутизны. Спуски со склона в высокой и низкой стойке после предварительного разгона, совершенствование торможения «плугом» и «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Повороты в движении на склоне упором. Спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием. Подвижные игры на склоне			
Преодоление бугров и впадин	Совершенствование техники спуска со склона спадом и выката после спуска. Преодоление встречного склона и уступа. Преодоление бугра на склоне и впадины. <i>Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Собери предметы»</i>	1		Физическое воспитание, формировани
Подвижные игры на лыжах	Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся	1		е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Волейбол		11	Практичес кая работа «Волейбол » (репозито рий)	
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Совершенствование основных стоек игрока. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и

	Тематическое планирование 8 класс					
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности		
Приём и передачи мяча	Верхняя передача мяча во встречных колоннах с различными вариациями. Передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку. Передачи мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки. Верхняя передача мяча стоя спиной к партнёру. Передачи мяча сверху в прыжке в парах, тройках, через сетку Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 4 - 6 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи, после отскока от сетки	3		эмоционально го благополучия 3.		
Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Попади в щит», «Волейбольные салочки»	1		Физическое воспитание, формировани е культуры		
Подача мяча	Имитационные упражнения. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, на точность (в правую и левую половины площадки; в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки), с расстояния 5-8 м от сетки. Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м на точность, на силу, чередование подач на силу и на точность. Подача мяча по зонам. Подачи с чередованием нижней и верхней подачи	1		здоровья и эмоционально го благополучия 3.		
Прямой нападающий удар	Упражнения для формирования техники разбега на три шага, напрыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Многократные выпрыгивания с имитацией нападающего удара. Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места, из-за головы двумя руками на дальность, из положения стоя.	1				

	Тематическое планирование 8 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
	Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3. Метания в цель различными мячами			
Тактика игры	Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Приём подачи, приём мяча от соперника игроков зон 1, 6, 5. Передача после приёма с подачи в 3, 2, 4 номер и выполнение нападающего удара после обратной передачи игроком передней линии. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	2		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание	В процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Футбол				
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней и ближней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1		Физическое

	Тематическое планирование 8 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
	Подвижные игры с ведением мяча. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)			воспитание, формировани е культуры
Удары по мячу	Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из за боковой линии, стоя ноги врозь и стоя одна нога впереди. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по катящемуся мячу у стенки с расстояния 6-8 м внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега в ворота. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке в быстром темпе	1		здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Тактика игры	Игра "квадрат" по пятёркам. Взаимодействие «передай и выйди». Комбинации со сменой мест и передачей. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Комбинации со сменой мест и передачей мяча. Учебная игра в мини-футбол	В процес се уроков		
Правила игры и жесты судей	Состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии. Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания	В процес се урока		
Элементы едино	борств	4		
Стойки. Передвижения в стойке	Основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки. Передвижения в стойках шагами и подшагиваниями. Передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны)	1		Физическое воспитание, формировани
Страховка и самостраховка	Подготовительные и подводящие упражнения для обучения техники самостраховки. Приёмы самостраховкипадением назад из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок из полного приседа. Приёмы самостраховкипадением на бок кувырком вперёд. Приёмы страховки исамостраховки при борьбе лёжа и стоя. Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром	2		е культуры здоровья и эмоционально го благополучия
Захваты рук и туловища. Освобождение	Захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением. Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду. Борьба за выгодное положение, борьба за предмет. Единоборства в парах.	1		3.

	Тематическое планирование 8 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельности
от захватов. Подвижные игры	Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	D		
Упражнения оби Упражнения без предметов	Серазвивающей направленности Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Выпады с различным полложением рук, подскоки с различными движениями ног и в разных направлениях. Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки	В процес се урока		Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с эспандерами, гантелями (1-3 кг), набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками, булавами. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, шеренгах, колоннах. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад, с вращением скакалки скрестно			го благополучия 3.
	риентированная деятельность	2		
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: — челночный бег 4х9 м (сек.); — прыжок в длину с места (см.); — наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); — поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); — подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); — отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); — бег 1000 м	2	Выполнен ие тестовых норматив ов (репозито рий ТУ)	Физическое воспитание, формировани е культуры здоровья и эмоционально го благополучия 3.
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	В процес се		Физическое воспитание, формировани

	Тематическое планирование 8 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитатель ной деятельност
				е культуры здоровья и эмоциональн го благополучи: 3.
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице	В процес се уроков		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучи 3.

	Тематическое планирование 9 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности
1. Физическая ку	ультура как область знаний	3	Контроль	
История и современное развитие физической культуры	Олимпийское движение в 80-е 90-е годы. Появление новых ритуалов и традиций при проведении олимпиад. Новые виды спорта, включённые в программу олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК), олимпийское движение, олимпийская клятва, олимпийская хартия. Урочные и неурочные формы организации занятий школьников и создание условий для оптимизации самостоятельных занятий физической культурой. История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	3	ная работа (репозито рий)	Патриотическое воспитание 1.2. Духовно — нравственное воспитание 1.
Термины и	Самоконтроль, самочувствие, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), частота сердечных	В		Ценности
понятия	сокращений (ЧСС), дневник самоконтроля	процес		научного
физической	Фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура, поход выходного дня,	ce		познания 1.2.3.
культуры	организация и планирование туристического похода. Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени	урока		
Физическая	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	В		Ценности
культура	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической	процес		научного
человека	подготовленностью.	ce		познания1.2.3.
	Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуіцествлении	урока		
	двигательных актов.			
	Восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов			
2 Character white	оздоровительного массажа ультурной деятельности			
2. Способы физк Организация и	Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения и простейшие	В		Физическое
проведение	программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, и	процес		воспитание,
самостоятельны	координационных способностей.	се		формирование
х занятий	Планирование последовательности и дозировки физических упражнений в процессе	урока		формирование

	Тематическое планирование 9 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности
физической культурой	самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Разработка содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение направленности и формулировки задач. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Причины и признаки переохлаждения и обморожения. Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области. Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся			культуры здоровья и эмоционального благополучия 4.6.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Основы обучения технике двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение. Ведение дневника по физкультурной деятельности, включение в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности	В процес се урока		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 4.5.6.7.8.
3. Физическое со	 вершенствование	65		
	о-оздоровительная деятельность Самостоятельное проведение физических упражнений на растяжку. Самостоятельное выполнение упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления	В процес се урока		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 4.6.7.8.

	Тематическое планирование 9 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности
3.2 Спортивно-оз	доровительная деятельность	63		
Лёгкая атлетика		14		
Спринтерский бег	Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 40 до 90 м. Бег с ускорением от 50 до 70 м с места и с хода. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального по ориентирам. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м. Специальные беговые упражнения с изменением скорости и темпа передвижения	4	Бег на результат 60 м	Физическое воспитание, формирование культуры
Прыжки в высоту	Прыжки вверх с 3 – 5 шагов разбега с касанием предмета маховой ногой. Прыжки в высоту с 1, 3, 5, 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 110 - 120 см. Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Специальные прыжковые и имитационные упражнения	2		здоровья и эмоционального благополучия 3.
Эстафетный бег	Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости. В среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 15-20 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения	4		Физическое воспитание, формирование культуры
Метание мяча	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность	здоровья и эмоционального благополучия 3.
Спортивная ходьба	Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 30-40 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Ходьба с фиксированным положением рук (за головой, согнуты в локтях, удерживают палку за спиной). Эстафеты с этапами по 150 – 200 м. Прохождение дистанции 500 м	В процес с уроков		
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 250 м., бег в среднем темпе 150 м., ускорение 100 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин. Бег без учёта времени 3000 м (мальчики) и 2500 м (девочки). Бег на результат — 1000,	2	Бег на результат 1000 м, 2000 м	Физическое воспитание, формирование

	Тематическое планирование 9 класс				
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности	
	2000 м. Специальные беговые упражнения			культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.	
Баскетбол		8	Практичес кая работа «Баскетбо л» (репозито рий)		
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с пассивным и активным сопротивлением, последующей передачей партнёру и выходом на свободное место	1	Выполнен ие комбинац ии с элементам и техники передвиже ний	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.	
Перехваты, выбивание и вырывание мяча	Совершенствование выбивания и вырывания мяча у игрока, неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока	1			
Передачи мяча	Совершенствование техники передач мяча двумя руками, одной рукой от плеча, на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным и активным сопротивлением.	2	Выполнен ие серии передач		

	Тематическое планирование 9 класс	гласс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности	
D	Подвижные игры с передачами мяча	1	**		
Ведение мяча	Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, с пассивным и активным сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Баскетбольные салочки с ведением мяча	1	Челночны й бег с ведением мяча		
Броски мяча в кольцо	Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5 – 3,5 м (мальчики). Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо	1	Броски мяча с места и в движении	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.	
Тактика игры	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока, владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2). Защита в численном меньшинстве (1x2, 2x3). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Двойка» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Противодействие взаимодействиям «Двойка» и «Передай мяч и выходи». Мини-баскетбол (2x2; 3x3). Игра в баскетбол 5x5. Подвижные игры на развитие тактического мышления	2		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.	
Правила игры и жесты судей	Правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Начисление очков и показ номера игрока	В процес се урока		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального	

	Тематическое планирование 9 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности благополучия 3.
Гимнастика с ос	новами акробатики	10		
Строевые	Строевые команды. Размыкание, смыкание на месте. Совершенствование команды	2		
упражнения	«Прямо!», повороты в движении направо, налево; переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении, обратное перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением			
Акробатические упражнения	Стойка на лопатках и стойка на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя и стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: из положения стоя мост, встать; кувырок назад в полушпагат. Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5 – 8 классов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	4	Практичес кая работа «Акробати ческая комбинаци я» (репозито рий ПР_гимна стика)	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.
Висы и упоры. Лазание.	Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор переворотом махом и силой Девочки: упражнения в висе на высокой перекладине, на гимнастической лестницеРазгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки). Смешанные упоры. Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.	2		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.

	Тематическое планирование 9 класс	Тематическое планирование 9 класс				
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности		
	Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами					
Опорный прыжок	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°. Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений	2		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.		
Лыжная подгото	вка	16				
Строевые	Совершенствование строевых и порядковых упражнений.	1		Физическое		
упражнения,	Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж.			воспитание,		
повороты на	Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком в движении (без опоры на			формирование		
месте и в движении	палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком			культуры здоровья и		
Коньковый ход	Имитационные упражнения на владение техникой конькового хода. Совершенствование скольжения на лыжах коньковым ходом без палок и пассивным отталкиванием палками под уклон. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Эстафеты с этапами по 100-150 м коньковым ходом без палок. Прохождение дистанции 2-3 км с использованием техники конькового хода	3	Прохожде ние дистанци и 2000 м свободны м стилем	эмоционального благополучия 3.		
Попеременные и одновременные	Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2 – 3 км.	6		Физическое воспитание,		
ходы	Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Совершенствование техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности. Ускорения по 100 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом.			формирование культуры здоровья и		

	Тематическое планирование 9 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности
	Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов			эмоционального
Спуски со склона и подъём на склон	Совершенствование техники скоростного подъёма «ёлочкой» и попеременным ходом на подъёмы различной крутизны. Спуски со склона змейкой (вокруг палок или фишек ориентиров) в высокой и низкой стойке после предварительного разгона. Совершенствование торможения «плугом» и «упором» после скоростного спуска. Торможение боковым соскальзыванием влево и вправо. Спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота. Повороты в движении на склоне упором	4		благополучия 3.
Преодоление бугров и впадин	Совершенствование техники преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности. Спуски со склона спадом и выкат после спуска. Преодоление при спуске нескольких ворот разной высоты с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними. Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»	2		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.
Волейбол		11	Практичес кая работа «Волейбол » (репозито рий)	
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Различные вариации челночного бега. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) выполняемые на время и в форме эстафет	1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и

	Тематическое планирование 9 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности
Приём и передачи мяча	Верхняя передача мяча во встречных колоннах в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передача мяча в строго заданный номер с собственного подброса и после передачи партнёра (из 6 в 3, 5-3, 4-3). Передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега, передачи партнёра. Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки. Передачи мяча сверху за голову в цель с собственного подброса и передачи партнёра. Совершенствование нижней передачи над собой, в стену, через сетку, с партнёром с места и в прыжке, с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 5-7 м друг от друга; передачи в парах через сетку в чередовании с верхней передачей над собой. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча после подачи снизу двумя руками и передача в 4, 3, 2 номера. Приём мяча, отражённого нижним, средним и верхним краем сетки	3	OCTA	эмоционального благополучия 3.
Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя и нижняя прямая подача), «Передача центровому», «Волейбольные салочки»	1		Физическое воспитание, формирование культуры
Подача мяча	Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 9 м от сетки в строго заданные номера (1,5,6); то же после высокого подброса мяча. Верхняя прямая подача с расстояния 7 - 9 м на точность, на силу; чередование подач на силу и на точность. Подача мяча в строго заданные номера (1, 2, 3, 4, 5, 6). Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площади атаки и удлиненные – в зоны площади защиты. Подача на силу. Подачи с чередованием нижней и верхней подачи после подготовительных интенсивных упражнений	1		здоровья и эмоционального благополучия 3.
Прямой	Прямой нападающий удар после собственного подброса и подбрасывания мяча	1		

	Тематическое планирование 9 класс						
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности			
нападающий удар	партнёром. Совершенствование техники нападающегоудара в прыжке с разбега по неподвижному мячу. Серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар после передачи в 3 номер и обратной передачи партнёра в 4 и 2 номер. Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места через сетку на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность, из положения сидя						
Блокирование	Упражнения для формирования техники одиночного блокирования в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке	1		Физическое воспитание,			
Тактика игры	Совершенствование тактики свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций игроков, через игрока передней линии. Передача после приёма с подачи в 3 номер и выполнение нападающего удара игроком передней линии после обратной передачи. Приём подачи, приём мяча от соперника игроков зон 1, 6, 5. Одиночное блокирование. Игра в защите, выбор места при выполнении нападающего удара соперником. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	1		формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.			
Правила игры и жесты судей	Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе	В процес се урока		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.			
Футбол	1						
Ведение мяча	Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней и ближней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника.	1		Физическое			

	Тематическое планирование 9 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности
	Подвижные игры с ведением мяча на ограниченном пространстве. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя). Групповое ведение мяча в виде эстафет			воспитание, формирование культуры здоровья и
Удары по мячу	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте и в движении; в двойках, тройках. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега в ворота. Совершенствование техники вбрасывания мяча из за боковой линии, стоя ноги врозь и стоя одна нога впереди. Удар по катящемуся мячу и летящему мячу изученными способами в цель (ворота, мишень на стенке) в одно касание. Многократное выполнение ударов по катящемуся и летящему мячу у стенки с расстояния 9 — 10 м внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке в быстром темпе с пассивным и активным сопротивлением защитника	1		эмоционального благополучия 3.
Тактика игры	Игра "квадрат" по пятёркам. Совершенствование взаимодействия «передай и выйди». Комбинации со сменой мест и передачей. Комбинации с продольными и поперечными передачами. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Двухсторонняя игра в футбол	В процес се уроков		Физическое воспитание, формирование культуры
Правила игры и жесты судей	Размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии. Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания	В процес се урока		здоровья и эмоционального благополучия 3.
Элементы едино	борств	4		
Стойки. Передвижения в стойке.	Совершенствование основных стоек единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки. Передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах. Передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны)	1		Физическое воспитание, формирование культуры
Страховка и самостраховка.	Подготовительные и подводящие упражнения для обучения техники самостраховки. Приёмы страховки и самостраховки при борьбе лёжа и стоя. Приёмы самостраховки	2		здоровья и

	Тематическое планирование 9 класс			
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности
	падением назад из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок кувырком вперёд. Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром			эмоционального благополучия 3.
Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры	Захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением. Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду. Борьба за выгодное положение, борьба за предмет. Единоборства в парах. Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области. Подвижные игры: «Зайди за спину», «Борьба на одной ноге», «Пленники», «Всадники», «Овладение мячом»	1		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.
Упражнения обц	церазвивающей направленности	В		
Упражнения без предметов	Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах, шеренгах, колоннах. Приседания из различных исходных положений, маховые движения ногами в различных напрвлениях. Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки и проведения утренней гимнастики	процес се урока		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.
Упражнения с предметами	Общеразвивающие упражнения с предметами, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений, использование нескольких предметов. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки. Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад, с вращением скакалки скрестно, с двойным вращением			
3.3 Прикладно-ој	риентированная деятельность	2		

	Тематическое планирование 9 класс						
Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваем ости	Основные направления воспитательной деятельности			
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: — челночный бег 4х9 м (сек.); — прыжок в длину с места (см.); — наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); — поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); — подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); — отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); — бег 1000 м	2	Выполнен ие тестовых норматив ов (репозито рий ТУ)	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.			
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	В процес се уроков		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.			
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице	В процес се уроков		Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия 3.			