

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. М.Ф. Костюшева»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к ООП ООО (ФГОС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
5-9 классы

Срок реализации – 5 лет

Составитель:  
Щапина Наталия Александровна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

г.Еманжелинск

## 1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

### 1.1. Личностные универсальные учебные действия:

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

## 1.2.Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	
<p><b><i>P<sub>1</sub></i></b> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (<b>целеполагание</b>)</p>	<p><b><i>P<sub>1.1</sub></i></b> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты  <b><i>P<sub>1.2</sub></i></b> Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему  <b><i>P<sub>1.3</sub></i></b> Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат  <b><i>P<sub>1.4</sub></i></b> Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей  <b><i>P<sub>1.5</sub></i></b> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности  <b><i>P<sub>1.6</sub></i></b> Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов</p>
<p><b><i>P<sub>2</sub></i></b> Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (<b>планирование</b>)</p>	<p><b><i>P<sub>2.1</sub></i></b> Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения  <b><i>P<sub>2.2</sub></i></b> Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач  <b><i>P<sub>2.3</sub></i></b> Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи  <b><i>P<sub>2.4</sub></i></b> Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов)  <b><i>P<sub>2.5</sub></i></b> Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели  <b><i>P<sub>2.6</sub></i></b> Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования)  <b><i>P<sub>2.7</sub></i></b> Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения  <b><i>P<sub>2.8</sub></i></b> Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса  <b><i>P<sub>2.9</sub></i></b> Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию</p>
<p><b><i>P<sub>3</sub></i></b> Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках</p>	<p><b><i>P<sub>3.1</sub></i></b> Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности  <b><i>P<sub>3.2</sub></i></b> Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности</p>

<b>Универсальные учебные действия</b>	<b>Метапредметные планируемые результаты</b>
<p>предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией <b>(контроль и коррекция)</b></p>	<p><i>P<sub>3.3</sub></i> Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований  <i>P<sub>3.4</sub></i> Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата  <i>P<sub>3.5</sub></i> Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата  <i>P<sub>3.6</sub></i> Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата  <i>P<sub>3.7</sub></i> Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта  <i>P<sub>3.8</sub></i> Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно</p>
<p><i>P<sub>4</sub></i> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения <b>(оценка)</b></p>	<p><i>P<sub>4.1</sub></i> Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи  <i>P<sub>4.2</sub></i> Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи  <i>P<sub>4.3</sub></i> Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий  <i>P<sub>4.4</sub></i> Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности  <i>P<sub>4.5</sub></i> Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов  <i>P<sub>4.6</sub></i> Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов</p>
<p><i>P<sub>5</sub></i> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной <b>(познавательная рефлексия, саморегуляция)</b></p>	<p><i>P<sub>5.1</sub></i> Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки  <i>P<sub>5.2</sub></i> Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы  <i>P<sub>5.3</sub></i> Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность  <i>P<sub>5.4</sub></i> Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха  <i>P<sub>5.5</sub></i> Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты
	<p><i>Р5.6</i> Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)</p>
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	
<p><i>П6</i> Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (<b>логические УУД</b>)</p>	<p><i>П6.1</i> Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства</p> <p><i>П6.2</i> Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов</p> <p><i>П6.3</i> Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство</p> <p><i>П6.4</i> Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления</p> <p><i>П6.5</i> Выделять явление из общего ряда других явлений</p> <p><i>П6.6</i> Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений</p> <p><i>П6.7</i> Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям</p> <p><i>П6.8</i> Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки</p> <p><i>П6.9</i> Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи</p> <p><i>П6.10</i> Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации</p> <p><i>П6.11</i> Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником</p> <p><i>П6.12</i> 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)</p> <p><i>П6.13</i> Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ</p> <p><i>П6.14</i> Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными</p>
<p><i>П7</i> Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и</p>	<p><i>П7.1</i> Обозначать символом и знаком предмет и/или явление</p>

<b>Универсальные учебные действия</b>	<b>Метапредметные планируемые результаты</b>
<p>схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические моделирование)</p>	<p><i>П7.2</i> Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме</p> <p><i>П7.3</i> Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления</p> <p><i>П7.4</i> Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения</p> <p><i>П7.5</i> Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией</p> <p><i>П7.6</i> Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область</p> <p><i>П7.7</i> Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот</p> <p><i>П7.8</i> Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм</p> <p><i>П7.9</i> Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного</p> <p><i>П7.10</i> 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</p>
<p><i>П8</i> Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации</p>	<p><i>П8.1</i> Определять свое отношение к природной среде</p> <p><i>П8.2</i> Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов</p> <p><i>П8.3</i> Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций</p> <p><i>П8.4</i> Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора</p> <p><i>П8.5</i> Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды</p> <p><i>П8.6</i> Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы</p>
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>	
<p><i>К9</i> 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</p>	<p><i>К9.1</i> Определять возможные роли в совместной деятельности</p> <p><i>К9.2</i> Играть определенную роль в совместной деятельности</p> <p><i>К9.3</i> Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории</p> <p><i>К9.4</i> Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты
свое мнение (учебное сотрудничество)	<p><b>К<sub>9.5</sub></b> Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности</p> <p><b>К<sub>9.6</sub></b> Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)</p> <p><b>К<sub>9.7</sub></b> Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его</p> <p><b>К<sub>9.8</sub></b> Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации</p> <p><b>К<sub>9.9</sub></b> Выделять общую точку зрения в дискуссии</p> <p><b>К<sub>10.10</sub></b> Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей</p> <p><b>К<sub>11.11</sub></b> Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)</p> <p><b>К<sub>11.12</sub></b> Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога</p>
<b>К<sub>10</sub></b> Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий ( <b>ИКТ-компетентность</b> )	<p><b>К<sub>10.1</sub></b> Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ</p> <p><b>К<sub>10.2</sub></b> Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации</p> <p><b>К<sub>10.3</sub></b> Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи</p> <p><b>К<sub>10.4</sub></b> 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.</p> <p><b>К<sub>10.5</sub></b> Использовать информацию с учетом этических и правовых норм</p> <p><b>К<sub>10.6</sub></b> Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности</p>

## 1.3.Предметные результаты

## Раздел 1. Основы знаний

<i>Программный материал</i>	<i>Класс</i>	<i>Планируемые результаты</i>
<b>История и современное развитие физической культуры</b>	5	<p><i>Характеризовать проведение античных Игр олимпиады; исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители);</i></p> <p><b><i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;</i></b></p> <p><b><i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i></b></p>
	6	<p><i>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; олимпийское движение в России;</i></p> <p><b><i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по летним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;</i></b></p> <p><b><i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i></b></p>
	7	<p><i>Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>характеризовать роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов;</i></p> <p><b><i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр;</i></b></p> <p><b><i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i></b></p>
	8	<p><i>Знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i></p> <p><i>характеризовать развитие олимпийского движения после второй мировой войны;</i></p> <p><i>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</i></p> <p><b><i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр;</i></b></p> <p><b><i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i></b></p>
	9	<p><i>Характеризовать проведение античных Игр олимпиады; исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p>



		<p><i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;</i>  <i>объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>  <i>характеризовать современные Олимпийские игры;</i>  <i>знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i>          рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  <b>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта;</b>  <b>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</b></p>
<b>Термины и понятия физической культуры</b>	<b>5</b>	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
	<b>6</b>	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.
	<b>7</b>	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.
	<b>8</b>	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
	<b>9</b>	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками; излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i>
<b>Физическая культура человека</b>	<b>5</b>	Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека; основное содержание режима дня и основы закаливания организма.

	<b>6</b>	Характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности; соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой; соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника.
	<b>7</b>	Соблюдать правила снижающие появление болезни глаз; знать психологические особенности возрастного развития; выполнять физическое самовоспитание.
	<b>8</b>	Выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила снижающие появление нарушений свода стопы.
	<b>9</b>	Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека, на формирование положительных качеств личности; выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью; соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; <i>использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</i>

## Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<b>5</b>	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>проводить народные игры Южного Урала.</i>
	<b>6</b>	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; <i>проводить народные игры Южного Урала.</i>
	<b>7</b>	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>проводить народные игры Южного Урала.</i>
	<b>8</b>	Составлять комплексы физических упражнений и подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <i>проводить народные игры Южного Урала.</i>
	<b>9</b>	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

		<p>и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p><i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i></p> <p><i>отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</i></p>
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	<b>5</b>	<p>Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p><i>вести дневник по физкультурной деятельности.</i></p>
	<b>6</b>	<p>Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p><i>вести дневник по физкультурной деятельности.</i></p>
	<b>7</b>	<p>Выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок;</p> <p><i>вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.</i></p>
	<b>8</b>	<p>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p><i>вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</i></p>
	<b>9</b>	<p>Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p><i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</i></p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<b>3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
	<b>5</b>	<p>Выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;</p>

<b>Оздоровительная гимнастика</b>		дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания.
	<b>6</b>	Выполнять комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания.
	<b>7</b>	Выполнять комплексы физических упражнений для коррекции зрения; комплексы упражнений на растяжку.
	<b>8</b>	Выполнять комплексы физических упражнений для коррекции свода стопы; комплексы упражнений на растяжку; <i>уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки.</i>
	<b>9</b>	Выполнять комплексы упражнений на растяжку; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки.</i>

### 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность

#### 3.2.1. Лёгкая атлетика

<b>Спринтерский бег</b>	<b>5</b>	Выполнять бег с высокого старта от 10 до 15 м; бег с ускорением от 20 до 30 м; скоростной бег до 30 м; бег на результат 30, 60 м.
	<b>6</b>	Выполнять бег с высокого старта от 15 до 30 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; бег на результат 30, 60 м.
	<b>7</b>	Выполнять бег с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 30, 60 м.
	<b>8</b>	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.
	<b>9</b>	Выполнять бег с низкого и высокого старта до 60 м; бег с ускорением от 50 до 70 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м.

<b>Длительный бег</b>	<b>5</b>	Выполнять бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на результат 1000 м; бег 1500 м без учёта времени.
	<b>6</b>	Выполнять бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин; бег на результат 1000 м; бег 1500 м без учёта времени.
	<b>7</b>	Выполнять бег в равномерном темпе от 15 до 17 мин; бег на результат 1000, 1500 м; бег 2000 м без учёта времени.
	<b>8</b>	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.).
	<b>9</b>	Выполнять бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин; бег на результат 1000, 2000 м.
<b>Прыжки в высоту</b>	<b>5</b>	Выполнять прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание».
	<b>6</b>	Выполнять прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание».
	<b>7</b>	Выполнять прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега способом «перешагивание».
	<b>8</b>	Выполнять прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание».
	<b>9</b>	Выполнять прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной».
<b>Прыжки в длину</b>	<b>5</b>	Выполнять прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».
	<b>6</b>	Выполнять прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».
	<b>7</b>	Выполнять прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись».
	<b>8</b>	Выполнять прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы».
	<b>9</b>	Выполнять прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».
<b>Метание мяча</b>	<b>5</b>	Выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх.
	<b>6</b>	Выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча в коридор 5 - 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4 - 5 бросковых шагов; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места;

		бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх.
	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 (1x1 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 (1x1 м) с расстояния (мальчики - до 18 м, девочки – 12-14 м); бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девочки - 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх.
<b>Эстафетный бег</b>	5	Выполнять передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3 - 8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8 - 12 м.
	6	Выполнять передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3 - 8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10 15 м.
	7	Выполнять передачу и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5 - 10 м; передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12 - 17 м.
	8	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.
<b>3.2.2. Баскетбол</b>		

<b>Стойки, остановки и перемещения</b>	<b>5</b>	Выполнять стойку баскетболиста; бег лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановка прыжком; повороты с укрыванием мяча.
	<b>6</b>	Выполнять стойку баскетболиста; передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; остановка двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии.
	<b>7</b>	Выполнять стойку баскетболиста, комбинации из передвижений в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста по заданию учителя; комбинации из технических элементов остановки прыжком и двумя шагами; повороты с укрыванием мяча при активном противодействии.
	<b>8</b>	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.
	<b>9</b>	Выполнять передвижения в высокой и низкой защитной стойке баскетболиста; повороты с укрыванием мяча при пассивном и активном противодействии; комбинации в беге лицом и спиной вперёд, приставными шагами; остановки прыжком и на два шага; вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом с пассивным сопротивлением и последующей передачей партнёру; опека игрока и освобождение от опеки защитника.
<b>Передачи мяча</b>	<b>5</b>	Выполнять ловлю мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди с места в стену и с партнёром.
	<b>6</b>	Выполнять ловлю мяча двумя руками; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении; передачи мяча одной рукой от плеча с места; передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой с отскоком от пола.
	<b>7</b>	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.
	<b>8</b>	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.
	<b>9</b>	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.

<b>Ведение мяча</b>	<b>5</b>	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.
	<b>6</b>	Выполнять ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока; перевод мяча под ногой на месте; перевод мяча с руки на руку в движении.
	<b>7</b>	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.
	<b>8</b>	Выполнять ведение мяча с изменением направления и движения и обводка препятствий; комбинации из разученных переводов мяча на месте и в движении;
	<b>9</b>	Выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока; перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; комбинации из различных способов техники передвижений с мячом; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении.
<b>Броски мяча в кольцо</b>	<b>5</b>	Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 2 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага с места.
	<b>6</b>	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.
	<b>7</b>	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.
	<b>8</b>	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.
	<b>9</b>	Выполнять бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок в кольцо после передачи партнёра; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения.
<b>Тактика игры</b>	<b>5</b>	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2).
	<b>6</b>	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0);



		индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2); подвижные игры на развитие тактического мышления.
	7	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять 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.
	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 (1х0; 2х1); индивидуальную и зонную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (4х4); подвижные игры на развитие тактического мышления.
	9	Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2); защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5); играть в подвижные игры на развитие тактического мышления.
<b>Выбивание и вырывание мяча</b>	7	Выполнять выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника неподвижно стоящего с мячом в руках; вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках.
	8	Выполнять выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения.
	9	Выполнять выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения.
<b>Правила игры и жесты судей</b>	5	Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок.
	6	Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол;

	<b>7</b>	Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический.
	<b>8</b>	Знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий.
	<b>9</b>	Знать правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий.

### 3.2.3. Гимнастика

<b>Строевые упражнения</b>	<b>5</b>	Выполнять строевые команды: "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!» перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
	<b>6</b>	Выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.
	<b>7</b>	Выполнять строевые команды: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
	<b>8</b>	Выполнять команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
	<b>9</b>	Выполнять строевые команды: "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!», «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; размыкание и смыкание на месте.
<b>Акробатические упражнения</b>	<b>5</b>	Выполнять перекаты в группировке; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; равновесие на одной; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок вверх с поворотом на 180°; прыжок вверх прогнувшись; комбинации из освоенных акробатических элементов.

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

### 3.2.4. Лыжная подготовка

<b>Строевые упражнения, повороты на месте и в движении</b>	<b>5</b>	Выполнять повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; строевые и порядковые упражнения.
	<b>6</b>	Выполнять повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; поворот упором; строевые и порядковые упражнения.
	<b>7</b>	Выполнять разворот на месте махом; повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки); строевые и порядковые упражнения.
	<b>8</b>	Выполнять поворот «плугом»; строевые и порядковые упражнения.

	9	Выполнять повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; разворот на месте махом; повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки); повороты в движении «плугом», упором, переступанием и прыжком; строевые и порядковые упражнения.
<b>Попеременные и одновременные ходы</b>	5	Выполнять попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ходы; скользящий шаг без палок.
	6	Выполнять одновременный двухшажный и бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; скользящий шаг без палок.
	7	Выполнять одновременный одношажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; скользящий шаг без палок.
	8	Выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант); одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход.
	9	Выполнять скользящий шаг; попеременный двухшажный и четырехшажный ход; одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные.
<b>Спуски со склона и подъём на склон</b>	5	Выполнять подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; торможение управляемым падением, палками, «плугом»; <b>выполнять спуски со склона в обозначенные ворота.</b>
	6	Выполнять подъем «елочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом»; <b>выполнять спуски со склона змейкой.</b>
	7	Выполнять подъем в гору скользящим шагом; спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; <b>выполнять спуски со склона змейкой в обозначенные ворота, торможение боковым соскальзыванием.</b>
	8	Выполнять торможение «плугом», боковым соскальзыванием; <b>выполнять спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота; торможение боковым соскальзыванием.</b>
	9	Выполнять подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом». спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; <b>торможение боковым соскальзыванием влево и вправо; выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота; выполнять спуски раскладывая и собирая предметы.</b>
<b>Преодоление бугров и впадин</b>	5	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности.
	6	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности.
	7	Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; 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; <b>подвижные игры на склоне.</b>

	<b>9</b>	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности; выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугров и впадин при спуске и на склоне; выполнять преодоление контруклона; <i>подвижные игры на склоне.</i>
<b>Подвижные игры на лыжах</b>	<b>5</b>	Выполнять подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах.</i>
	<b>6</b>	Выполнять подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах.</i>
	<b>7</b>	Выполнять подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах.</i>
	<b>8</b>	Выполнять подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах.</i>
	<b>9</b>	Выполнять подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах.</i>
<b>3.2.5. Волейбол</b>		
<b>Стойки, остановки, повороты</b>	<b>5</b>	Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий.
	<b>6</b>	Выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий.
	<b>7</b>	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).
	<b>8</b>	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.
	<b>9</b>	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.
<b>Прием и передачи мяча</b>	<b>5</b>	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.
	<b>6</b>	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.
	<b>7</b>	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.
	<b>8</b>	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.
	<b>9</b>	Выполнять передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча сверху, стоя спиной к цели; выполнять прием мяча, отраженного сеткой.
<b>Подача</b>	<b>5</b>	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки.
	<b>6</b>	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 3-4 м от сетки.
	<b>7</b>	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6 – 9 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 5 - 6 м от сетки.
	<b>8</b>	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
	<b>9</b>	Выполнять нижнюю прямую подачу; выполнять нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки; верхнюю прямую подачу с расстояния 7 – 9 м.
<b>Прямой нападающий удар</b>	<b>5</b>	Выполнять имитацию нападающего удара; ударное движение кистью по мячу в пол.
	<b>6</b>	Имитация нападающего удара; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; ударное движение кистью по мячу в пол.
	<b>7</b>	Владеть ритмом разбега в три шага; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания.
	<b>8</b>	Владеть ритмом разбега в три шага; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания.
	<b>9</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания.
<b>Блокирование</b>	<b>9</b>	Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.
<b>Тактика игры</b>	<b>5</b>	Выполнять игру по упрощенным правилам мини-волейбола;

		игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; умение выбирать место для подачи, для отбивания мяча через сетку.
	<b>6</b>	Выполнять игру по упрощенным правилам мини-волейбола; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.
	<b>7</b>	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
	<b>8</b>	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.
	<b>9</b>	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.
<b>Правила игры и жесты судей</b>	<b>5</b>	Знать правила игры и жесты судей: размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча.
	<b>6</b>	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.
	<b>7</b>	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.
	<b>8</b>	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.
	<b>9</b>	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.
<b>3.3. Прикладно-ориентированная деятельность</b>	
<b>Круговая тренировка</b>	Выполнять по станциям упражнения направленные на развитие основных двигательных способностей: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты.
<b>Полоса препятствий</b>	Преодолевать полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно.
<b>Тестирование уровня развития физических качеств</b>	Выполнение тестов: - челночный бег 4х9 м (сек.); - прыжок в длину с места (см.); - наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); - поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); - подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); - отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

При планировании **предметных** результатов освоения программы следует учитывать, что формирование различных умений, навыков, компетенций происходит у разных обучающихся с разной скоростью и в разной степени и не заканчивается в школе.

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;



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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

## 2.Содержание тем учебного курса

### 5 класс

#### Знания о физической культуре История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

#### НРЭО

Знать прославленных спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр.

Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

Планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области.

Проводить народные игры Южного Урала.

#### Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

#### Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### Физическое совершенствование

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### Гимнастика с основами акробатики

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

#### Легкая атлетика

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта;

- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 500, 1000м.*
- варианты челночного бега 4x9 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **6 класс**

#### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

#### **НРЭО**

Знать прославленных спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр.

Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

Планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области. Проводить народные игры Южного Урала.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 500, 1000, 1200м.
- варианты челночного бега 4х9 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

#### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

##### *Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

##### *Гимнастика с основами акробатики:*

###### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

###### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

###### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

##### *Легкая атлетика:*

###### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

###### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

###### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Баскетбол*

###### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;



- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **7 класс**

#### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### **НРЭО**

Знать прославленных спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр.

Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

Планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области.

Проводить народные игры Южного Урала.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

#### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам- встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

### Легкая атлетика

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 500, 1000, 1500 м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### Спортивные игры

#### Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## 8 класс

### Знания о физической культуре

### История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

### НРЭО

Знать прославленных спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр.

Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

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.

### Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

### Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### Физическое совершенствование

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)*

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

#### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 4х9 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

## 9 класс

### Знания о физической культуре История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

#### НРЭО

Знать прославленных спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр.

Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

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.

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности****Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование*****Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*****Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».



*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры****Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)***Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

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

#### 5 класс

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество часов НРЭО	Количество часов
Легкая атлетика (18 часов)	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ		1
	Стартовый разгон. Бег 30 метров		1
	Финальное усилие. Встречная эстафета		1
	Эстафетный бег. Подтягивание на результат		1
	Бег 60 метров		1
	Метание мяча		2
	Бег 15 минут	1	2
	Бег 20 минут	2	2
	Бег 500 м		2
	Бег 1000 м		2
	Прыжки в длину		2
	Прыжок в длину с разбега		1
	Гимнастика (10 часов)	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры	
Вис на согнутых руках			1
Поднимание прямых и согнутых ног в висе		1	1
Круговая тренировка			2
Строевые упражнения			1
Сгибание и разгибание рук в упоре			1
Прыжки со скакалкой		1	2
Поднимание туловища (пресс)			1
Баскетбол (14 часов)	ТБ на уроках. Стойка и передвижение игрока		1
	Повороты без мяча с мячом		1
	Ведение мяча с разной высотой отскока		1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		1
	Ведение мяча в движении и шагом		1
	Ведение мяча с изменением скорости	1	1
	Позиционное нападение		1
	Ведение мяча с изменением направления		1
	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока		1
	Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок)		1
	Вырывание и выбивание мяча		1
Бросок двумя руками от головы в движении		1	

	Бросок мяча двумя руками от головы		1
	Бросок одной рукой от плеча		2
Волейбол (10 часов)	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение в стойке		2
	Прием мяча снизу двумя руками	1	2
	Нижняя прямая подача		2
	Прямой нападающий удар		2
	Тактика свободного нападения		2
Лыжная подготовка (16 часов)	ТБ на уроках. Попеременный двухшажный ход		1
	Одновременный бесшажный ход	1	2
	Попеременный двухшажный ход	1	2
	Подъем "полуелочкой"	1	2
	Торможение " плугом"		1
	Повороты переступанием		2
	Прохождение дистанции 2,5 км		2
	Передвижение до 3 км		2
	Лыжные гонки 1 км		2
Всего		10	68

## 6 класс

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество часов НРЭО	Количество часов	
Легкая атлетика (28 часов)	Вводный. Бег на длинные, средние и короткие дистанции		1	
	Высокий старт, низкий старт		1	
	Ускорение с высокого старта. Спринтерский бег		1	
	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"		1	
	Метание малого мяча по катящейся мишени		1	
	Метание малого мяча по летящей мишени		1	
	Метание малого мяча с разбега по движущейся мишени		1	
	Бег 15 минут	1	6	
	Бег 20 минут	1	4	
	Бег 500 метров		2	
	Бег 1000 метров	1	3	
	Эстафетный бег		1	
	Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег		1	
	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"		1	
	Прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись"		1	
	Метание малого мяча с места в вертикальную мишень		1	
	Метание малого мяча на дальность		1	
	Гимнастика (18 часов)	Построение и перестроение на месте в движении		2
		Передвижение в колонне с изменением длины шага		2
		Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев		2
Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат			2	
Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках			2	
Из упора лежа толчком двумя в упор присев		1	4	
Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев			2	
Длинный кувырок. Стойка на голове и руках			2	
Баскетбол (24 часа)	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой с оббеганием стоек		2	

	Ловля и передача мяча двумя руками от груди		2
	Передача мяча одной рукой от плеча при встречном движении		1
	Передача мяча одной рукой сбоку		2
	Бросок мяча двумя руками от груди с места		3
	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке	1	3
	Бросок мяча одной рукой от головы в движении		3
	Штрафной бросок		3
	Вырывание и выбивание мяча		2
	Тактические действия. Учебная игра	1	3
Волейбол (14 часов)	Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	1	3
	Прием и передача мяча двумя руками снизу		2
	Прием и передача мяча сверху двумя руками		2
	Передача мяча сверху двумя руками назад		2
	Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине		1
	Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону		1
	Прямой нападающий удар		1
	Тактические действия. Учебная игра		2
Лыжная подготовка (18 часов)	Попеременный двухшажный ход		2
	Одновременный одношажный ход	1	2
	Одновременный бесшажный ход	1	2
	Передвижение с чередованием ходов	1	2
	Перешагивание на лыжах небольших препятствий		1
	Перелезание на лыжах через препятствия		1
	Поворот переступанием		2
	Подъем "лесенкой"		2
	Подъем "елочкой", "полуелочкой"		2
	Торможение "плугом", "упором"		2
Всего		10	102

## 7 класс

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество часов НРЭО	Количество часов
Легкая атлетика (28 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокий старт		1
	Высокий старт	1	6
	Бег 30 метров		2
	Развитие скоростных качеств		2
	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом "согнув ноги"		1
	Обучение подбора разбега		1
	Прыжок в длину с 7-9 шагов		2
	Бег в равномерном темпе 1000 метров	1	2
	Бег 15 минут	1	5
	Бег 20 минут		2
	Эстафеты по кругу		1
	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом "перешагивание"		3
	Гимнастика (18 часов)	История гимнастики. ТБ на уроках	
Перестроения дроблением и сведением		1	5
Перестроения разведением и слиянием		1	4
Способы перестроения			1
Строевой шаг, повороты на месте			1
Перестроения разведением и слиянием		1	6
Баскетбол (16 часов)	Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока		1
	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока		2
	Стойка и передвижение игрока		2
	Остановка прыжком		1
	Стойка и передвижение игрока		2
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	3
	Бросок мяча двумя руками от головы с места		1
	Ведение мяча с изменением скорости		2
	Стойка и передвижение игрока		1
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места		1
Волейбол (22 часа)	История волейбола. ТБ на уроках		1
	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1	3
	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения		2
	Перемещение и остановка в стойке		1
	Совершенствование техники перемещений и передач		1
	Прием мяча снизу двумя руками на месте		2



	Нижняя прямая подача		2
	Прием мяча снизу двумя руками над собой		1
	Стойка и перемещение		1
	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях		1
	Передача мяча сверху двумя руками в парах		2
	Прямой нападающий удар с опоры	1	3
	Подача, прием и передача в парах		2
Лыжная подготовка (18 часов)	Инструктаж по ТБ.		1
	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта		1
	Попеременный двухшажный ход	1	4
	Подъем "полуелочкой"		2
	Повороты переступанием		2
	Одновременный бесшажный ход		3
	Торможение "плугом"		1
	Прохождение дистанции 3 км		3
	Попеременный двухшажный ход		1
Всего		10	102

## 8 класс

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество часов НРЭО	Количество часов	
Легкая атлетика (27 часов)	Инструктаж по ТБ. Низкий старт		1	
	Низкий старт		1	
	Эстафетный бег		2	
	Низкий старт, бег по дистанции, круговые эстафеты		1	
	Прыжок в длину согнув ноги		2	
	Техника метания мяча		1	
	Прыжок в длину на результат		1	
	Бег на средние дистанции		1	
	Бег 1500. 2000 метров		1	
	Бег 500 метров		1	
	Бег 1000 м		1	
	Кроссовая подготовка	1	3	
	Низкий старт. Бег по дистанции		1	
	Метание теннисного мяча на дальность		2	
	Прыжок высоту с 11-13 беговых шагов		2	
	Бег 2000 м, 1500 м	1	3	
	Бег 500 м, 1000 м	1	3	
	Гимнастика (18 часов)	ТБ на уроках. Подтягивание в висе.		1
		Выполнение команды "Прямо!"	2	8
		Подтягивание висе на результат		1
Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			2	
Кувырок назад в стойку "ноги врозь"		1	5	
Баскетбол (19 часов)	Сочетание приемов, передвижений и остановок	1	5	
	Ведение мяча с сопротивлением на месте		4	
	Бросок одной рукой от плеча с места		4	
	Бросок одной рукой от плеча в движении		1	
	Техника выполнения штрафного броска		1	
	Позиционное нападение со сменой мест		2	
	Сочетание приемов ведения, передвижений и остановок		2	
Волейбол (20 часов)	ТБ на уроках. Стойка и передвижение игрока		1	
	Комбинации из разученных перемещений		1	
	Передача мяча над собой во встречных колоннах		2	
	Стойка и передвижение игрока		1	
	Передача мяча над собой во встречных колоннах		3	

	Передачи над собой во встречных колоннах		1
	Верхняя передача в парах через сетку	1	5
	Комбинации из разученных перемещений		1
	Нападающий удар в тройках через сетку	1	5
Лыжная подготовка (18 часов)	ТБ на уроках. Попеременный двухшажный ход		1
	Попеременный двухшажный ход		1
	Одновременный бесшажный ход		2
	Торможения и повороты	1	3
	Коньковый ход		1
	Лыжные эстафеты		1
	Согласование движения рук и ног при остановке		1
	Прохождение дистанции ранее изученными способами		2
	Переход с попеременных ходов на одновременные		1
	Торможение и поворот плугом		1
	Прохождение дистанции до 4 км		2
	Пройти по учебному кругу 5-6 км		2
Всего		10	102

## 9 класс

Содержание учебного предмета	Тема раздела	Количество часов НРЭО	Количество часов
Легкая атлетика (18 часов)	Инструктаж по ТБ. Низкий старт		1
	Низкий старт		1
	Эстафетный бег		2
	Низкий старт, бег по дистанции, круговые эстафеты		1
	Прыжок в длину согнув ноги		2
	Техника метания мяча		1
	Прыжок в длину на результат		1
	Бег на средние дистанции		1
	Бег 1500. 2000 метров		1
	Бег 500 метров		1
	Бег 1000 м		1
	Кроссовая подготовка	1	1
	Низкий старт. Бег по дистанции		1
	Метание теннисного мяча на дальность	1	1
	Прыжок высоту с 11-13 беговых шагов	1	2
Гимнастика (10 часов)	ТБ на уроках. Подтягивание в висе.		1
	Выполнение команды "Прямо!"	2	3
	Подтягивание висе на результат		1
	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		2
	Кувырок назад в стойку "ноги врозь"	1	3
Баскетбол (14 часов)	Сочетание приемов, передвижений и остановок	1	3
	Ведение мяча с сопротивлением на месте		3
	Бросок одной рукой от плеча с места		3
	Бросок одной рукой от плеча в движении		1
	Техника выполнения штрафного броска		1
	Позиционное нападение со сменой мест		2
	Сочетание приемов ведения, передвижений и остановок		1
Волейбол (10 часов)	ТБ на уроках. Стойка и передвижение игрока		2
	Передача мяча над собой во встречных колоннах		2
	Стойка и передвижение игрока		2
	Верхняя передача в парах через сетку	1	2
	Нападающий удар в тройках через сетку	1	2
Лыжная подготовка (16 часов)	ТБ на уроках. Попеременный двухшажный ход		1
	Попеременный двухшажный ход		1

	Одновременный бесшажный ход		2
	Торможения и повороты	1	1
	Коньковый ход		1
	Лыжные эстафеты		1
	Согласование движения рук и ног при остановке		1
	Прохождение дистанции ранее изученными способами		2
	Переход с попеременных ходов на одновременные		1
	Торможение и поворот плугом		1
	Прохождение дистанции до 4 км		2
	Пройти по учебному кругу 5-6 км		2
Всего		10	68