

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) образовательная школа-интернат
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(тяжелыми нарушениями речи) № 11 г. Челябинска»

**454074 г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21 т/ф 772-15-29; эл.почта
Internat011@ramler.ru**

*Приложение 10 к адаптированной основной общеобразовательной
программе*

Основного общего образования

Рабочая программа
предметной области « Физическая культура»,
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
(5-10 класс)

Автор: Чуденкова Евгения Сергеевна

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

Челябинск

Содержание.

1. Пояснительная записка

2. Содержание учебного предмета, курса

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5—9 (10) классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфическими чертами развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ТНР. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны нарушения в развитии двигательной сферы. Двигательные нарушения проявляются в виде плохой координации сложных движений, в неточности при воспроизведении движений, в снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма выполнения движений. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точности воспроизведения двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части.

Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на одной ноге, ритмичные движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении заданий приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы – овладение обучающимися с тяжелыми нарушениями речи необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной сферы, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся. Достижение такого уровня физического развития и двигательных навыков, который даст возможность вести активный образ жизни, полноценно общаться с другими людьми.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Задачи реализации программы:

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение следующих основных задач:

Общие задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- воспитание волевых качеств, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-двигательной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- совершенствование связной речи в процессе выполнения физических упражнений и в процессе игры;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков АФК определяются специальными принципами работы с обучающимися с ТНР.

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в школе;
- комплексности в реализации коррекционно-образовательного процесса: включение в решение задач программы всех субъектов образовательных отношений.

Каждое занятие адаптивной физической культурой состоит из трех частей: разминочная, основная и релаксационная часть. Разминочная часть направлена на подготовку мышечно-суставного аппарата обучающихся к активным физическим нагрузкам в основной части урока. Релаксационная часть направлена на восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Необходимо включать в структуру занятия такие направления как формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития общей, ручной и артикуляторной моторики. Обогащение двигательного опыта обучающихся в процессе упражнений в ходьбе, беге, прыжках, в действиях с предметами. Выработка динамической координации движений: четких и точных движений, выполняемых в определенном темпе и ритме; удержание двигательной программы при выполнении последовательно организованных движений. Обучение выполнению правил в подвижных играх, согласованию своих движений. Развитие движений кистей рук в специальных упражнениях: сжимание, разжимание, встряхивание и помахивание кистями с постепенным увеличением амплитуды движений в суставах и совершенствованием межанализаторного взаимодействия (в работе зрительного, слухового и тактильного анализаторов).

Выполнение любого физического упражнения предполагает зрительный контроль над правильностью выполняемого действия и последующую коррекцию движения в случае ошибки.

На занятиях необходимо применять разнообразное спортивное оборудование, что позволит развивать и корректировать сенсорно-

перцептивные и моторные компоненты двигательной деятельности (зрительно-моторную координацию; мышечную выносливость; способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку; произвольность и осознанность выполняемых действий; ориентировку в трехмерном пространстве; способность к точному воспроизведению движения по заданной инструкции).

Наряду с общефизическими упражнениями широко используются релаксационные упражнения с элементами логоритмики, различные общеразвивающие упражнения под музыку или в сопровождении стихотворных текстов.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Объём часов, отведённых в учебном плане на изучение обучающимися с ТНР специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в год (2 часа в неделю в каждом классе). Общий объем часов за период обучения в основной школе составляет 340 часов за 5 лет обучения и 408 часов при пролонгации срока обучения на один год.

Содержание программного материала обучающимися с ТНР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

Распределение учебного времени на прохождение разделов программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-9(10) классах

№ п/п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
	Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»	В процессе урока					
	Физическое совершенствование						
2	Модуль «Лёгкая атлетика»	16	16	16	16	16	16
3	Модуль «Спортивные игры»	24	24	24	24	24	24
4	Модуль «Гимнастика»	16	16	16	16	16	16
5	Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»	12	12	12	12	12	12
	Итого часов	68	68	68	68	68	68

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном модуле рассматриваются теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Обучающиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ТНР может быть включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры.

Модуль «Гимнастика»

В данный модуль необходимо включать построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанки.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекувы, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками.

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Наряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ТНР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ТНР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки

самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся.

При обучении обучающихся с ТНР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Модуль включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Содержание коррекционной работы

В специальной (коррекционной) общеобразовательной школе - интернате № 11 обучаются дети с ОВЗ – тяжелое нарушение речи, связанное с нарушением мелкой моторики рук, рассеянным вниманием и памятью, низкими координационными способностями. Привлечение детей к занятиям физической культурой и использование на уроках упражнения коррекционной направленности позволяют улучшать данный недостаток и дополнительно развивать координацию, внимание, зрение и адаптацию их к современному ритму жизни – это актуально и важно.

Умеренные мышечные напряжения, разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, скорость при

принятии тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться, высокая эмоциональность делают занятия интересными и доступными и для детей с ослабленным здоровьем.

При обучении детей спортивным играм с мячом необходимо учитывать особенности их восприятия информации. Разнообразные по своему характеру двигательные действия благоприятны для овладения ориентацией в пространстве, укрепления связочного аппарата, овладения школой движений, формирования пропорциональности телосложения, улучшение качества усвоения образовательной программы. Упражнения с мячом способствуют развитию глазомера, согласованной работы рук, ног, туловища.

В играх с мячом разного диаметра, совершенствуются навыки большинства основных движений. Помимо техники приема и передачи мяча, развиваются техничеки бега на короткие и длинные дистанции, прыжки, перемещения и др. Во время проведения занятий с мячом на начальном этапе включены упражнения и для левой (не ведущей) руки, что важно для гармоничного развития ребенка. Упражнения с мячом развивают мелкие мышцы кисти и увеличивают подвижность в суставах пальцев.

При игре создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт ребенка, воспитывается такт и выдержка, честность и ответственность за свои действия.

Спортивные игры совершенствуют быстроту движений, скорость простой и сложной реакции, развивает оперативное мышление и прогнозирование результата, способствует концентрации и переключению внимания. Для обучающихся в коррекционной школе занятия физической культурой несут заряд положительных эмоций, укрепляют здоровье и вселяют веру в свои силы и возможности. Кроме того, специальные упражнения с элементами спортивных игры способствуют развитию многих полезных навыков и умений, помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению ракеткой, ручкой, ложкой и другими предметами, а это очень важно в развитии мелкой моторики в коррекционной работе с детьми при дефектах речи. Все вышеперечисленное позволяет воспитанникам коррекционного интерната более целенаправленно самореализовываться в условиях взрослой жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 класс (68 часов)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Знания об адаптивной физической культуре			
История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>		
Термины и понятия физической культуры.	Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие человека. Росто-весовые показатели и их измерение. Осанка. Плоскостопие. Проведение совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками с использованием терминов и понятий в процессе выполнения упражнений. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Описание и характеристика испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени</i>		
Физическое совершенствование			68
Модуль «Лёгкая атлетика»			16
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м с места. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты <i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i>	4	Бег на результат 30 м, 60 м <u>Контрольный тест 1.1</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения	1	
Прыжки в длину	Имитационные упражнения. Отталкивание с места с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения	2	<u>Контрольный тест 1.3</u>
Развитие координационных способностей (эстафетный бег; полоса препятствий)	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и прием эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8 - 12 м. Специальные беговые упражнения Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу;	2	
Метание мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания	3	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность <u>Контрольный тест 1.4</u>
Развитие выносливости	Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м без учета времени. Бег на результат - 1000 м. Специальные беговые упражнения. <i>-знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i>	2	Бег на результат 1000 м <u>Контрольный тест 1.5</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	- национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».		
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: <ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 3х9; 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – бег 30 м; 60м;1000 м – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); 	2	Выполнение тестовых нормативов (репозиторий ТУ)
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)»		8	Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Стойка баскетболиста. Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений <i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</i>	2	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
Передачи мяча	Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча <i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i>	2	Выполнение серии передач

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	<p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку на месте.</p> <p>Баскетбольные салочки с ведением мяча</p> <p>Имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места с расстояния 2 м до кольца. Броски одной и двумя руками после ловли мяча. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места - 3,6 м. Бросок в кольцо одной рукой от плеча под углом 45° с отражением от щита. Броски мяча в движении на два шага без предварительного ведения мяча. Подвижные игры на точность попадания в кольцо</p>	2	<p>Челночный бег с ведением мяча <u>Контрольный тест 2.1</u></p> <p>Броски мяча с места и в движении <u>Контрольный тест 2.2</u></p>
Тактика игры. Правила игры и жесты судей	<p>Тактика свободного нападения. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления защитника. Мини-баскетбол (1x1, 2x2). Индивидуальная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Подвижные игры на развитие тактического мышления</p> <p>Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча.</p> <p>Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок</p>	1	<u>Контрольный тест № 2.3</u>
Развитие координационных способностей	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей.</p>	1	<u>Контрольный тест 2.2</u>
Модуль «Гимнастика»		16	
Строевые упражнения	<p>Строевые команды: "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!».</p>	2	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Перестроение из одной шеренги в две, три. Выполнения обязанностей командира класса.		
Акробатические упражнения	<p>Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад; кувырок вперед и назад ноги скрестно, стойка на лопатках; равновесие на одной «ласточка», мост из положения лёжа на спине.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p> <p>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</p>	2	<u>Контрольный тест 4.5; 4.3</u>
Висы и упоры.	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; вис завесом одной ногой; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; вис на согнутых руках, подтягивание из вися лёжа, вис на подколенках</p> <p>Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.</p> <p>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</p>	2	
Опорный прыжок	<p>Вскок в упор присев - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений</p>	2	<u>Контрольный тест 4.2</u>
Развитие	Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические	3	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
координационных способностей.	скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги. Общеразвивающие упражнения с предметами		
Развитие скоростно-силовых способностей Развитие силовых способностей	ОРУ в движении. Прыжки на скакалке на месте на количество раз и в движении на скорость. Прыжки через гимнастическую скамью на месте и в движении. Ускорения из разных стартовых положений. Эстафета с акробатическими элементами. ОРУ с гантелями. Подвижная игра « Смена капитана».	3	<u>Контрольный тест 4.1</u> <u>Контрольный тест 4.4</u>
Развитие гибкости.	Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	2	
Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»		12	
Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	Подбор лыж, перенос лыж по школе и на улице. Строевые и порядковые упражнения. Команда "В одну шеренгу - становись!", «Равняйся!», «Смирно!» Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты в движении переступанием, и прыжком. <i>-знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Лыжные ходы.	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях лыжной подготовкой. Применение лыжных мазей. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Имитация лыжных ходов. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2 км. Подвижная игра с элементами лыжных ходов. Анализ ошибок в процессе совместного освоения лыжных ходов</p> <p>ОРУ в движении. Одновременный бесшажный ход по прямой 300-500 м. Игра «Белые медведи». Анализ ошибок в процессе совместного освоения лыжных ходов. Ускорения по 30 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Коньковый ход.</p>	5	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.1</u></p> <p><u>Контрольный тест</u> <u>5.2</u></p>
Подъем «полуелочкой».	<p>Техника подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1км, изученным способом. Спуск с пологого склона с условнообозначенным препятствием. Подвижные игры с элементами подъема.</p> <p><i>-спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i></p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.3</u></p>
Торможение «плугом».	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 12 мин попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом» по прямой на дистанции 300-500м и со склона пологого. Игра « Волк во рву». Преодоление спуска прямо и наискось в основной стойке. Подвижные игры с элементами лыжных спусков и подъёмов. Анализ ошибок допускаемых при спуске и подъёме.</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.4</u></p>
Повороты с переступанием в движении.	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 15 мин попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием на месте и в движении по прямой дистанции 300-500 м. Спуск с пологого склона с торможением «плугом». Эстафеты на лыжах. Развитие скоростных способностей. Анализ наиболее частых ошибок техники передвижения на лыжах по</p>	1	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.5.</u></p> <p><u>Контрольный тест</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>дистанции.</p> <p><i>-знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p>		<u>5.6</u>
Скандинавская ходьба	<p>Техника скандинавской ходьбы. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с различной оздоровительной направленностью. Основные правила подбора и дозирования упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><i>- национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».</i></p>	1	
Модуль «Спортивные игры (Волейбол)»		8	Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i></p>	1	<u>Контрольный тест 3.1</u>
Приём и передачи мяча.	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча в парах. То же через сетку.</p> <p>Многочасное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой.</p> <p>Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра. Приём мяча снизу двумя руками после подачи</p>	2	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
<p>Прямой нападающий удар. Подача мяча.</p>	<p>Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара. Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса. - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу. Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 4 - 6 м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 4 - 6 м, высота сетки 1,90-2 м. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 4-5 м). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки</p>	1	<p><u>Контрольный тест</u> <u>3.3</u></p>
<p>Тактика игры. Правила игры и жесты судей</p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра в пионербол с заданиями. Выбор места для подачи и места на площадке для отбивания мяча через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча</p>	1	
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Элементы нижней прямой подачи, элементы прямого нападающего удара. Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Два огня»</p>	1	
<p>Развитие координационных, скоростных и</p>	<p>Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Элементы нижней прямой подачи. Комбинации из разученных элементов. Элементы прямого</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> <u>3.2</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
скоростно-силовых способностей.	<p>нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.</p>		
Модуль «Спортивные игры (Футбол)»		8	
Передвижения. Остановки, повороты.	ОРУ на месте. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Старты из разных положений. Техника безопасности на занятиях по футболу. Бег (циклический, ритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).	2	
Ведение мяча. Удары по мячу	<p>Ведение мяча: внутренней, внешней и средней частью подъема стопы, по прямой линии в ритме шага, выполняя касания мяча на каждом шаге. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i></p> <p>Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы. В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> 7.1</p>
			Тактика игры Правила игры и

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
жесты судей Удары по воротам	<p>провести мяч на противоположную сторону площадки, защитник должен, располагаясь лицом к сопернику, отобрать мяч. Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот</p> <p>ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4х9м. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинации из изученных элементов в парах, тройках. На месте и в движении. Удары по воротам с места с обозначенного расстояния и в движении после паса партнера. Развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i></p>		<u>7.2</u>
Индивидуальная защита (вратарь)	<p>Подготовительные и подводящие упражнения, обучающие переводу мяча одной рукой. Несколько голкиперов выстраиваются в колонну — одни за одним на расстоянии 8м. Мяч набрасывается вратарю, стоящему в колонне первым, тот в прыжке переводит мяч за спину находящемуся сзади голкиперу, который, в свою очередь, выполняет перевод следующему и т.д. Партнер подбрасывает мяч рукой, направляя его под перекладину ворот. Задача голкипера — перевести мяч (сначала ладонями, затем — кулаком). Выполнение упражнения 3, только партнер посылает мяч в ворота ударом ноги.</p>	1	<u>Контрольный тест</u> <u>7.3</u>

6 класс (68 часов)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Знания об адаптивной физической культуре			
История и современное развитие физической культуры	<p><i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). <i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i></p>		
Термины и понятия физической культуры.	<p>Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие человека. Росто-весовые показатели и их измерение. Осанка. Плоскостопие. Проведение совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками с использованием терминов и понятий в процессе выполнения упражнений. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> <i>Описание и характеристика испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени</i></p>		
Физическое совершенствование			68
Модуль «Лёгкая атлетика»			16
Спринтерский бег	<p>Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м с места. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты</p> <p style="text-align: center;"><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i></p>	4	Бег на результат 30 м, 60 м <i>Контрольный тест 1.1</i>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения	1	
Прыжки в длину	Имитационные упражнения. Отталкивание с места с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения	2	<u>Контрольный тест 1.3</u>
Развитие координационных способностей (эстафетный бег; полоса препятствий)	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и прием эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8 - 12 м. Специальные беговые упражнения Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу;	2	
Метание мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания	3	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность <u>Контрольный тест 1.4</u>
Развитие выносливости	Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м без учета времени. Бег на результат - 1000 м. Специальные беговые упражнения. <i>-знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i>	2	Бег на результат 1000 м <u>Контрольный тест 1.5</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	- национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».		
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: <ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 3х9; 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – бег 30 м; 60м;1000 м – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); 	2	Выполнение тестовых нормативов (репозиторий ТУ)
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)»		8	Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Стойка баскетболиста. Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений <i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</i>	2	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
Передачи мяча	Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча <i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i>	2	Выполнение серии передач

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	<p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку на месте.</p> <p>Баскетбольные салочки с ведением мяча</p> <p>Имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места с расстояния 2 м до кольца. Броски одной и двумя руками после ловли мяча. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места - 3,6 м. Бросок в кольцо одной рукой от плеча под углом 45° с отражением от щита. Броски мяча в движении на два шага без предварительного ведения мяча. Подвижные игры на точность попадания в кольцо</p>	2	<p>Челночный бег с ведением мяча <u>Контрольный тест 2.1</u></p> <p>Броски мяча с места и в движении <u>Контрольный тест 2.2</u></p>
Тактика игры. Правила игры и жесты судей	<p>Тактика свободного нападения. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления защитника. Мини-баскетбол (1x1, 2x2). Индивидуальная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Подвижные игры на развитие тактического мышления</p> <p>Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок</p>	1	<u>Контрольный тест № 2.3</u>
Развитие координационных способностей	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей.</p>	1	<u>Контрольный тест 2.2</u>
Модуль «Гимнастика»		16	
Строевые упражнения	Строевые команды: "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!».	2	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Перестроение из одной шеренги в две, три. Выполнения обязанностей командира класса.		
Акробатические упражнения	<p>Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад; кувырок вперед и назад ноги скрестно, стойка на лопатках; равновесие на одной «ласточка», мост из положения лёжа на спине.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p> <p>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</p>	2	<u>Контрольный тест 4.5; 4.3</u>
Висы и упоры.	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; вис завесом одной ногой; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; вис на согнутых руках, подтягивание из вися лёжа, вис на подколенках</p> <p>Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.</p> <p>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</p>	2	
Опорный прыжок	<p>Вскок в упор присев - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений</p>	2	<u>Контрольный тест 4.2</u>
Развитие	Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические	3	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
координационных способностей.	скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги. Общеразвивающие упражнения с предметами		
Развитие скоростно-силовых способностей Развитие силовых способностей	ОРУ в движении. Прыжки на скакалке на месте на количество раз и в движении на скорость. Прыжки через гимнастическую скамью на месте и в движении. Ускорения из разных стартовых положений. Эстафета с акробатическими элементами. ОРУ с гантелями. Подвижная игра « Смена капитана».	3	<u>Контрольный тест 4.1</u> <u>Контрольный тест 4.4</u>
Развитие гибкости.	Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	2	
Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»		12	
Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	Подбор лыж, перенос лыж по школе и на улице. Строевые и порядковые упражнения. Команда "В одну шеренгу - становись!", «Равняйся!», «Смирно!» Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты в движении переступанием, и прыжком. <i>-знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Лыжные ходы.	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях лыжной подготовкой. Применение лыжных мазей. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Имитация лыжных ходов. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2 км. Подвижная игра с элементами лыжных ходов. Анализ ошибок в процессе совместного освоения лыжных ходов</p> <p>ОРУ в движении. Одновременный бесшажный ход по прямой 300-500 м. Игра «Белые медведи». Анализ ошибок в процессе совместного освоения лыжных ходов. Ускорения по 30 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Коньковый ход.</p>	5	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.1</u></p> <p><u>Контрольный тест</u> <u>5.2</u></p>
Подъем «полуелочкой».	<p>Техника подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1км, изученным способом. Спуск с пологого склона с условнообозначенным препятствием. Подвижные игры с элементами подъема.</p> <p><i>-спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i></p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.3</u></p>
Торможение «плугом».	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 12 мин попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом» по прямой на дистанции 300-500м и со склона пологого. Игра « Волк во рву». Преодоление спуска прямо и наискось в основной стойке. Подвижные игры с элементами лыжных спусков и подъёмов. Анализ ошибок допускаемых при спуске и подъёме.</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.4</u></p>
Повороты с переступанием в движении.	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 15 мин попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием на месте и в движении по прямой дистанции 300-500 м. Спуск с пологого склона с торможением «плугом». Эстафеты на лыжах. Развитие скоростных способностей. Анализ наиболее частых ошибок техники передвижения на лыжах по</p>	1	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.5.</u></p> <p><u>Контрольный тест</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>дистанции.</p> <p><i>-знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p>		<u>5.6</u>
Скандинавская ходьба	<p>Техника скандинавской ходьбы. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с различной оздоровительной направленностью. Основные правила подбора и дозирования упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><i>- национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».</i></p>	1	
Модуль «Спортивные игры (Волейбол)»		8	Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i></p>	1	<u>Контрольный тест 3.1</u>
Приём и передачи мяча.	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча в парах. То же через сетку.</p> <p>Многочасное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой.</p> <p>Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра. Приём мяча снизу двумя руками после подачи</p>	2	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
<p>Прямой нападающий удар. Подача мяча.</p>	<p>Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара. Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса. - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу. Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 4 - 6 м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 4 - 6 м, высота сетки 1,90-2 м. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 4-5 м). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки</p>	1	<p><u>Контрольный тест 3.3</u></p>
<p>Тактика игры. Правила игры и жесты судей</p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра в пионербол с заданиями. Выбор места для подачи и места на площадке для отбивания мяча через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча</p>	1	
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Элементы нижней прямой подачи, элементы прямого нападающего удара. Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Два огня»</p>	1	
<p>Развитие координационных, скоростных и</p>	<p>Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Элементы нижней прямой подачи. Комбинации из разученных элементов. Элементы прямого</p>	2	<p><u>Контрольный тест 3.2</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
скоростно-силовых способностей.	<p>нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.</p>		
Модуль «Спортивные игры (Футбол)»		8	
Передвижения. Остановки, повороты.	ОРУ на месте. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Старты из разных положений. Техника безопасности на занятиях по футболу. Бег (циклический, ритмичный, спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).	2	
Ведение мяча. Удары по мячу	<p>Ведение мяча: внутренней, внешней и средней частью подъема стопы, по прямой линии в ритме шага, выполняя касания мяча на каждом шаге. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i></p> <p>Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы. В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> <u>7.1</u></p>
Тактика игры Правила игры и	<p>Игра «квадрат» 4X2. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол. Комбинации из изученных элементов: нападающий пытается</p>	3	<p><u>Контрольный тест</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
жесты судей Удары по воротам	<p>провести мяч на противоположную сторону площадки, защитник должен, располагаясь лицом к сопернику, отобрать мяч. Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот</p> <p>ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4х9м. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинации из изученных элементов в парах, тройках. На месте и в движении. Удары по воротам с места с обозначенного расстояния и в движении после паса партнера. Развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i></p>		<u>7.2</u>
Индивидуальная защита (вратарь)	<p>Подготовительные и подводящие упражнения, обучающие переводу мяча одной рукой. Несколько голкиперов выстраиваются в колонну — одни за одним на расстоянии 8м. Мяч набрасывается вратарю, стоящему в колонне первым, тот в прыжке переводит мяч за спину находящемуся сзади голкиперу, который, в свою очередь, выполняет перевод следующему и т.д. Партнер подбрасывает мяч рукой, направляя его под перекладину ворот. Задача голкипера — перевести мяч (сначала ладонями, затем — кулаком). Выполнение упражнения 3, только партнер посылает мяч в ворота ударом ноги.</p>	1	<u>Контрольный тест</u> <u>7.3</u>

7 класс (68 часов)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Знания об адаптивной физической культуре			
История и современное развитие физической культуры	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). <i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>		
Термины и понятия физической культуры.	Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие человека. Росто-весовые показатели и их измерение. Осанка. Плоскостопие. Проведение совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками с использованием терминов и понятий в процессе выполнения упражнений. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> <i>Описание и характеристика испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени</i>		
Физическое совершенствование		68	
Модуль «Лёгкая атлетика»		16	
Спринтерский бег	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м с места. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты <i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i>	4	Бег на результат 30 м, 60 м <i>Контрольный тест 1.1</i>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Прыжки в высоту	Прыжки в высоту с места, 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения	1	
Прыжки в длину	Имитационные упражнения. Отталкивание с места с выведением таза вперед и подъемом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения	2	<u>Контрольный тест 1.3</u>
Развитие координационных способностей (эстафетный бег; полоса препятствий)	Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и прием эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8 - 12 м. Специальные беговые упражнения Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу;	2	
Метание мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания	3	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность <u>Контрольный тест 1.4</u>
Развитие выносливости	Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м без учета времени. Бег на результат - 1000 м. Специальные беговые упражнения. <i>-знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i>	2	Бег на результат 1000 м <u>Контрольный тест 1.5</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	- национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».		
Тестирование уровня развития физических качеств	<p>Выполнение тестов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 3x9; 4x9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – бег 30 м; 60м;1000 м – наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки); 	2	Выполнение тестовых нормативов (репозиторий ТУ)
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)»		8	Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	<p>Стойка баскетболиста. Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений</p> <p>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</p>	2	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений
Передачи мяча	<p>Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте и в движении.</p> <p>Подвижные игры с передачами мяча</p> <p>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</p>	2	Выполнение серии передач

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	<p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку на месте.</p> <p>Баскетбольные салочки с ведением мяча</p> <p>Имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места с расстояния 2 м до кольца. Броски одной и двумя руками после ловли мяча. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места - 3,6 м. Бросок в кольцо одной рукой от плеча под углом 45° с отражением от щита. Броски мяча в движении на два шага без предварительного ведения мяча. Подвижные игры на точность попадания в кольцо</p>	2	<p>Челночный бег с ведением мяча <u>Контрольный тест 2.1</u></p> <p>Броски мяча с места и в движении <u>Контрольный тест 2.2</u></p>
Тактика игры. Правила игры и жесты судей	<p>Тактика свободного нападения. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления защитника. Мини-баскетбол (1x1, 2x2). Индивидуальная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Подвижные игры на развитие тактического мышления</p> <p>Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок</p>	1	<u>Контрольный тест № 2.3</u>
Развитие координационных способностей	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра 2x2, 3x3. Развитие координационных способностей.</p>	1	<u>Контрольный тест 2.2</u>
Модуль «Гимнастика»		16	
Строевые упражнения	Строевые команды: "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!».	2	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Перестроение из одной шеренги в две, три. Выполнения обязанностей командира класса.		
Акробатические упражнения	<p>Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад; кувырок вперед и назад ноги скрестно, стойка на лопатках; равновесие на одной «ласточка», мост из положения лёжа на спине.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p> <p>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</p>	2	<u>Контрольный тест 4.5; 4.3</u>
Висы и упоры.	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; вис завесом одной ногой; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: смешанные висы; вис на согнутых руках, подтягивание из вися лёжа, вис на подколенках</p> <p>Упоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.</p> <p>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</p>	2	
Опорный прыжок	<p>Вскок в упор присев - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений</p>	2	<u>Контрольный тест 4.2</u>
Развитие	Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические	3	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
координационных способностей.	скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги. Общеразвивающие упражнения с предметами		
Развитие скоростно-силовых способностей Развитие силовых способностей	ОРУ в движении. Прыжки на скакалке на месте на количество раз и в движении на скорость. Прыжки через гимнастическую скамью на месте и в движении. Ускорения из разных стартовых положений. Эстафета с акробатическими элементами. ОРУ с гантелями. Подвижная игра « Смена капитана».	3	<u>Контрольный тест 4.1</u> <u>Контрольный тест 4.4</u>
Развитие гибкости.	Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	2	
Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»		12	
Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	Подбор лыж, перенос лыж по школе и на улице. Строевые и порядковые упражнения. Команда "В одну шеренгу - становись!", «Равняйся!», «Смирно!» Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты в движении переступанием, и прыжком. <i>-знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Лыжные ходы.	<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях лыжной подготовкой. Применение лыжных мазей. Развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Имитация лыжных ходов. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2 км. Подвижная игра с элементами лыжных ходов. Анализ ошибок в процессе совместного освоения лыжных ходов</p> <p>ОРУ в движении. Одновременный бесшажный ход по прямой 300-500 м. Игра «Белые медведи». Анализ ошибок в процессе совместного освоения лыжных ходов. Ускорения по 30 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Коньковый ход.</p>	5	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.1</u></p> <p><u>Контрольный тест</u> <u>5.2</u></p>
Подъем «полуелочкой».	<p>Техника подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1км, изученным способом. Спуск с пологого склона с условнообозначенным препятствием. Подвижные игры с элементами подъема.</p> <p><i>-спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i></p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.3</u></p>
Торможение «плугом».	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 12 мин попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом» по прямой на дистанции 300-500м и со склона пологого. Игра « Волк во рву». Преодоление спуска прямо и наискось в основной стойке. Подвижные игры с элементами лыжных спусков и подъёмов. Анализ ошибок допускаемых при спуске и подъёме.</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.4</u></p>
Повороты с переступанием в движении.	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 15 мин попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием на месте и в движении по прямой дистанции 300-500 м. Спуск с пологого склона с торможением «плугом». Эстафеты на лыжах. Развитие скоростных способностей. Анализ наиболее частых ошибок техники передвижения на лыжах по</p>	1	<p><u>Контрольный тест</u> <u>5.5.</u></p> <p><u>Контрольный тест</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>дистанции.</p> <p><i>-знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p>		<u>5.6</u>
Скандинавская ходьба	<p>Техника скандинавской ходьбы. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с различной оздоровительной направленностью. Основные правила подбора и дозирования упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><i>- национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».</i></p>	1	
Модуль «Спортивные игры (Волейбол)»		8	Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i></p>	1	<u>Контрольный тест 3.1</u>
Приём и передачи мяча.	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча в парах. То же через сетку.</p> <p>Многочасное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой.</p> <p>Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра. Приём мяча снизу двумя руками после подачи</p>	2	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
<p>Прямой нападающий удар. Поддача мяча.</p>	<p>Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара. Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса. - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу. Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 4 - 6 м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 4 - 6 м, высота сетки 1,90-2 м. Нижняя прямая подача в стену (расстояние 4-5 м). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки</p>	1	<p><u>Контрольный тест 3.3</u></p>
<p>Тактика игры. Правила игры и жесты судей</p>	<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра в пионербол с заданиями. Выбор места для подачи и места на площадке для отбивания мяча через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков. Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча</p>	1	
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Элементы нижней прямой подачи, элементы прямого нападающего удара. Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Два огня»</p>	1	
<p>Развитие координационных, скоростных и</p>	<p>Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Элементы нижней прямой подачи. Комбинации из разученных элементов. Элементы прямого</p>	2	<p><u>Контрольный тест 3.2</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
скоростно-силовых способностей.	<p>нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.</p>		
Модуль «Спортивные игры (Футбол)»		8	
Передвижения. Остановки, повороты.	ОРУ на месте. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Старты из разных положений. Техника безопасности на занятиях по футболу. Бег (циклический, ритмичный, спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).	2	
Ведение мяча. Удары по мячу	<p>Ведение мяча: внутренней, внешней и средней частью подъема стопы, по прямой линии в ритме шага, выполняя касания мяча на каждом шаге. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i></p> <p>Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы. В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u> <u>7.1</u></p>
Тактика игры Правила игры и	<p>Игра «квадрат» 4X2. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол. Комбинации из изученных элементов: нападающий пытается</p>	3	<p><u>Контрольный тест</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
жесты судей Удары по воротам	<p>провести мяч на противоположную сторону площадки, защитник должен, располагаясь лицом к сопернику, отобрать мяч. Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот</p> <p>ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4х9м. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинации из изученных элементов в парах, тройках. На месте и в движении. Удары по воротам с места с обозначенного расстояния и в движении после паса партнера. Развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i></p>		<u>7.2</u>
Индивидуальная защита (вратарь)	<p>Подготовительные и подводящие упражнения, обучающие переводу мяча одной рукой. Несколько голкиперов выстраиваются в колонну — одни за одним на расстоянии 8м. Мяч набрасывается вратарю, стоящему в колонне первым, тот в прыжке переводит мяч за спину находящемуся сзади голкиперу, который, в свою очередь, выполняет перевод следующему и т.д. Партнер подбрасывает мяч рукой, направляя его под перекладину ворот. Задача голкипера — перевести мяч (сначала ладонями, затем — кулаком). Выполнение упражнения 3, только партнер посылает мяч в ворота ударом ноги.</p>	1	<u>Контрольный тест</u> <u>7.3</u>

8 класс (68 часов)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Знания об адаптивной физической культуре			
История и современное развитие физической культуры	<p><i>Олимпийское движение в 80-е 90-е годы. Появление новых ритуалов и традиций при проведении олимпиад. Новые виды спорта, включённые в программу олимпийских игр.</i></p> <p>Международный олимпийский комитет (МОК), олимпийское движение, олимпийская клятва, олимпийская хартия.</p> <p>Урочные и неурочные формы организации занятий школьников и создание условий для оптимизации самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i></p> <p><i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.</i></p> <p><i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></p>		
Термины и понятия физической культуры	<p>Самоконтроль, самочувствие, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), дневник самоконтроля</p> <p>Фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура, поход выходного дня, категорийные походы, организация и планирование туристического похода.</p> <p><i>Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени</i></p>		
Физическое совершенствование		68	
Модуль «Лёгкая атлетика»		16	
Спринтерский бег	<p>Совершенствование техники низкого старта, подбор стартовых колодок.</p> <p>Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 40 до 90 м. Бег с ускорением от 50 до 70 м с места и с хода. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального по ориентирам. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м. Специальные беговые упражнения с изменением скорости и</p>	4	Бег на результат 60 м <u>Контрольный тест 1.1</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>темпа передвижения.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i></p>		
Прыжки в высоту	<p>Прыжки вверх с 3 – 5 шагов разбега с касанием предмета маховой ногой. Прыжки в высоту с 1, 3, 5, 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 110 - 120 см.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».</p> <p>Специальные прыжковые и имитационные упражнения</p>	1	Контрольный тест <u>1.3</u>
Прыжки в длину	<p>Прыжок с 1, 3, 5 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Разбег с выделением ритма. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.</p>	2	
Развитие координационных способностей. (эстафетный бег; полоса препятствий)	<p>Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости. В среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 15-20 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу;</p>	3	
Метание мяча	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><i>-знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i></p>	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Контрольный тест <u>1.4</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Развитие выносливости.	<p>Спортивная ходьба. Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 30-40 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Ходьба с фиксированным положением рук (за головой, согнуты в локтях, удерживают палку за спиной). Эстафеты с этапами по 150 – 200 м.</p> <p>Прохождение дистанции 500 м. Бег на длинные дистанции.</p>	2	
Тестирование уровня развития физических качеств	<p>Выполнение тестов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 3х9; 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – бег 30 м; 60м;1000 м – 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); 	2	Выполнение тестовых нормативов (репозиторий ТУ)
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)»		8	Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	<p>Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча.</p> <p>Совершенствование передвижений на скорости лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом.</p> <p>Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с пассивным и активным сопротивлением, последующей передачей партнёру и выходом на свободное место.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</i></p>	2	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Ловля и передачи мяча (перехваты, выбивание и вырывание мяча)	<p>Совершенствование выбивания и вырывания мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока.</p> <p>Совершенствование техники передач мяча двумя руками, одной рукой от плеча, на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника.</p> <p>Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным и активным сопротивлением. Подвижные игры с передачами мяча.</p>	1	Выполнение серии передач.
Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	<p>Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, с пассивным и активным сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов.</p> <p>Баскетбольные салочки с ведением мяча. Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5 – 3,5 м (мальчики).</p> <p>Добивание в кольцо после отскокнвшего мяча от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.</p>	2	Челночный бег с ведением мяча Контрольный тест 2.1 Броски мяча с места и в движении.
Развитие координационных способностей	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча после остановки.</p>	2	
Тактика игры.	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и	1	<u>Контрольный тест</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Правила игры и жесты судей	<p>броска в кольцо. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Защита в численном меньшинстве (1х2, 2х3). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Двойка» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Противодействие взаимодействиям «Двойка» и «Передай мяч и выходи». Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Игра в баскетбол 5х5. Подвижные игры на развитие тактического мышления. Правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Начисление очков и показ номера игрока.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i></p>		2.2, 2.3
Модуль «Гимнастика»		16	
Строевые упражнения	<p>Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Размыкание, смыкание на месте. Совершенствование команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево; переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонну по одному в колонну по два, по четыре в движении, обратное перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</i></p>	2	
Акробатические упражнения	<p>Стойка на лопатках и стойка на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя и стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°.</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p>	3	Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР гимнастика)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>Девочки: из положения стоя мост, встать; кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5 – 8 классов.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p>		<p><u>Контрольный тест</u> 4.5; 4.3</p>
<p>Висы и упоры. Лазание.</p>	<p>Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор переворотом махом и силой; подъём силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусках.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Смешанные упоры.</p> <p>Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату без помощи ног. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Лазание по канату в висе на согнутых руках. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>2</p>	
<p>Опорный прыжок</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч); прыжок согнув ноги с прогибанием после толчка руками.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений</p>	<p>2</p>	<p><u>Контрольный тест</u> 4.2</p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
<p>Развитие силовых способностей</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Лазанье по канату, наклонной скамье, гимнастической лестнице. Игра « Три движения». ОРУ с гантелями. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Подвижная игра « Смена капитана»</p> <p>ОРУ в движении. Броски набивного мяча. Прыжки на скакалке на месте на количество раз и в движении на скорость. Прыжки через гимнастическую скамью на месте и в движении. Ускорения из разных стартовых положений. Эстафета с акробатическими элементами.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</i></p>	3	<p><u>Контрольный тест 4.4</u></p> <p><u>Контрольный тест 4.1</u></p>
<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамье и бревне. Лазанье по гимнастической стенке. Висы на перекладине. Прыжки на скакалке в движении. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.</p>	2	
<p>Развитие гибкости.</p>	<p>Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p>	2	
<p>Модуль «Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)»</p>		12	
<p>Инструктаж ТБ. Строевые упражнения.</p>	<p>Инструктаж ТБ. Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком в движении (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i></p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Лыжные ходы	<p>Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2 – 3 км.</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход.</p> <p>Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Совершенствование техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности. Ускорения по 100 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов. Коньковый ход.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p>	5	<p>Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем</p> <p><u>Контрольный тест</u></p> <p><u>5.1, 5.2</u></p>
Подъем «полуёлочкой»	<p>Техника подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1км, изученным способом. Спуск с пологого склона с условнообозначенным препятствием. Подвижные игры с элементами подъёма.</p> <p><i>- спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу. Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «Салки с мячом». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся</i></p>	2	
Торможение «плугом».	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 12 мин попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом» по прямой на дистанции 300-500м и со склона пологого. Игра « Волк во рву». Преодоление спуска прямо и наискось в основной стойке. Подвижные игры с элементами лыжных спусков и подъёмов. Анализ ошибок допускаемых при спуске и подъёме.</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u></p> <p><u>5.3</u></p>
Повороты с переступанием в движении.	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 15 мин попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Повороты переступанием на месте и в движении по прямой дистанции 300-500 м. Спуск с пологого склона с торможением «плугом». Эстафеты на лыжах. Развитие скоростных способностей. Анализ наиболее частых ошибок техники передвижения на лыжах по</p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>дистанции.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p> <p><i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»</i></p>		
Скандинавская ходьба	<p>Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности. <i>Скандинавская ходьба в быстром темпе. Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога».</i></p>	1	
Модуль «Спортивные игры (Волейбол)»		8	Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	<p>Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Различные вариации челночного бега. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма.</p> <p>Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) выполняемые на время и в форме эстафет.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i></p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Приём и передачи мяча	<p>Верхняя передача мяча во встречных колоннах в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.</p> <p>Передача мяча в строго заданный номер с собственного подброса и после передачи партнёра (из 6 в 3, 5-3, 4-3).</p> <p>Передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега, передачи партнёра.</p> <p>Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки.</p> <p>Передачи мяча сверху за голову в цель с собственного подброса и передачи партнёра.</p> <p>Совершенствование нижней передачи над собой, в стену, через сетку, с партнёром с места и в прыжке, с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 5-7 м друг от друга; передачи в парах через сетку в чередовании с верхней передачей над собой.</p> <p>Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром.</p> <p>Приём мяча после подачи снизу двумя руками и передача в 4, 3, 2 номера.</p> <p>Приём мяча, отражённого нижним, средним и верхним краем сетки</p>	2	<p>Контрольный тест</p> <p><u>3.1</u></p>
Развитие координационных способностей. (подвижные игры с элементами волейбола)	<p>Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя и нижняя прямая подача), «Передача центральному», «Волейбольные салочки».</p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Подача мяча	<p>Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 9 м от сетки в строго заданные номера (1,5,6); то же после высокого подброса мяча.</p> <p>Верхняя прямая подача с расстояния 7 - 9 м на точность, на силу; чередование подач на силу и на точность. Подача мяча в строго заданные номера (1, 2, 3, 4, 5, 6).</p> <p>Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты. Подача на силу.</p> <p>Поддачи с чередованием нижней и верхней подачи после подготовительных интенсивных упражнений</p>	1	<u>Контрольный тест 3.2</u>
Прямой нападающий удар. Блокирование	<p>Прямой нападающий удар после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара в прыжке с разбега по неподвижному мячу. Серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар после передачи в 3 номер и обратной передачи партнёра в 4 и 2 номер.</p> <p>Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места через сетку на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м. Броски набивного мяча из за головы двумя руками на дальность, из положения сидя. Упражнения для формирования техники одиночного блокирования в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.</p>	1	<u>Контрольный тест 3.3</u>
Тактика игры. Правила игры и жесты судей	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Элементы верхней прямой подачи, элементы прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Элементы верхней прямой подачи, элементы прямого нападающего удара.</p> <p>Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.</p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</i></p>		
Модуль «Спортивные игры (Футбол)		8	
<p>Передвижения. Остановки, повороты. Ведение мяча.</p>	<p>ОРУ на месте. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Старты из разных положений. Техника безопасности на занятиях по футболу. Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).</p> <p>Ведение мяча: внутренней, внешней и средней частью подъема стопы, по прямой линии в ритме шага, выполняя касания мяча на каждом шаге. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i></p>	2	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Удары по мячу Тактика игры Правила игры и жесты судей	<p>Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы.</p> <p>В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания</p> <p>Игра «квадрат» 4Х2. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол. Комбинации из изученных элементов: нападающий пытается провести мяч на противоположную сторону площадки, защитник должен, располагаясь лицом к сопернику, отобрать мяч. Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот</p>	3	<u>Контрольный тест</u> <u>7.1</u>
Удары по воротам	<p>ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4*9м. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинации из изученных элементов в парах, тройках. На месте и в движении. Удары по воротам с места с обозначенного расстояния и в движении после паса партнера. Развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i></p>	2	<u>Контрольный тест</u> <u>7.2</u>
Индивидуальная защита (вратарь)	<p>Подготовительные и подводящие упражнения, обучающие переводу мяча одной рукой.</p> <p>Несколько голкиперов выстраиваются в колонну — одни за одним на расстоянии 8м. Мяч набрасывается вратарю, стоящему в колонне первым, тот в прыжке переводит мяч за спину находящемуся сзади голкиперу, который, в свою очередь, выполняет перевод следующему и т.д. Партнер подбрасывает мяч рукой, направляя его под перекладину ворот. Задача голкипера — перевести мяч (сначала ладонями, затем — кулаком). Выполнение упражнения 3, только партнер посылает мяч в ворота ударом ноги.</p>	1	<u>Контрольный тест</u> <u>7.3</u>

9 класс (68 часов)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Знания об адаптивной физической культуре			
История и современное развитие физической культуры	<p><i>Олимпийское движение в 80-е 90-е годы. Появление новых ритуалов и традиций при проведении олимпиад. Новые виды спорта, включённые в программу олимпийских игр.</i></p> <p>Международный олимпийский комитет (МОК), олимпийское движение, олимпийская клятва, олимпийская хартия.</p> <p>Урочные и неурочные формы организации занятий школьников и создание условий для оптимизации самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i></p> <p><i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.</i></p> <p><i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></p>		
Термины и понятия физической культуры	<p>Самоконтроль, самочувствие, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), дневник самоконтроля</p> <p>Фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура, поход выходного дня, категорийные походы, организация и планирование туристического похода.</p> <p><i>Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени</i></p>		
Физическое совершенствование		68	
Модуль «Лёгкая атлетика»		16	
Спринтерский бег	<p>Совершенствование техники низкого старта, подбор стартовых колодок.</p> <p>Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 40 до 90 м. Бег с ускорением от 50 до 70 м с места и с хода. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального по ориентирам. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м. Специальные беговые упражнения с изменением скорости и</p>	4	Бег на результат 60 м <u>Контрольный тест 1.1</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>темпа передвижения.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i></p>		
Прыжки в высоту	<p>Прыжки вверх с 3 – 5 шагов разбега с касанием предмета маховой ногой. Прыжки в высоту с 1, 3, 5, 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 110 - 120 см.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».</p> <p>Специальные прыжковые и имитационные упражнения</p>	1	<u>Контрольный тест 1.3</u>
Прыжки в длину	<p>Прыжок с 1, 3, 5 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Разбег с выделением ритма. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.</p>	2	
Развитие координационных способностей. (эстафетный бег; полоса препятствий)	<p>Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости. В среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 15-20 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу;</p>	3	
Метание мяча	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><i>-знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i></p>	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность <u>Контрольный тест 1.4</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Развитие выносливости.	<p>Спортивная ходьба. Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 30-40 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Ходьба с фиксированным положением рук (за головой, согнуты в локтях, удерживают палку за спиной). Эстафеты с этапами по 150 – 200 м.</p> <p>Прохождение дистанции 500 м. Бег на длинные дистанции.</p>	2	
Тестирование уровня развития физических качеств	<p>Выполнение тестов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 3х9; 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – бег 30 м; 60м;1000 м – 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); 	2	Выполнение тестовых нормативов (репозиторий ТУ)
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)»		8	Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	<p>Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча.</p> <p>Совершенствование передвижений на скорости лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом.</p> <p>Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с пассивным и активным сопротивлением, последующей передачей партнёру и выходом на свободное место.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</i></p>	2	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Ловля и передачи мяча (перехваты, выбивание и вырывание мяча)	<p>Совершенствование выбивания и вырывания мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока.</p> <p>Совершенствование техники передач мяча двумя руками, одной рукой от плеча, на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника.</p> <p>Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным и активным сопротивлением. Подвижные игры с передачами мяча.</p>	1	Выполнение серии передач.
Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	<p>Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, с пассивным и активным сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов.</p> <p>Баскетбольные салочки с ведением мяча. Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5 – 3,5 м (мальчики).</p> <p>Добивание в кольцо после отскокнвшего мяча от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.</p>	2	Челночный бег с ведением мяча Контрольный тест 2.1 Броски мяча с места и в движении.
Развитие координационных способностей	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча после остановки.</p>	2	
Тактика игры.	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и	1	<u>Контрольный тест</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Правила игры и жесты судей	<p>броска в кольцо. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Защита в численном меньшинстве (1х2, 2х3). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Двойка» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Противодействие взаимодействиям «Двойка» и «Передай мяч и выходи». Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Игра в баскетбол 5х5. Подвижные игры на развитие тактического мышления. Правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Начисление очков и показ номера игрока.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i></p>		2.2, 2.3
Модуль «Гимнастика»		16	
Строевые упражнения	<p>Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Размыкание, смыкание на месте. Совершенствование команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево; переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонну по одному в колонну по два, по четыре в движении, обратное перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</i></p>	2	
Акробатические упражнения	<p>Стойка на лопатках и стойка на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя и стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°.</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p>	3	Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР гимнастика)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>Девочки: из положения стоя мост, встать; кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5 – 8 классов.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p>		<p><u>Контрольный тест</u> <u>4.5; 4.3</u></p>
<p>Висы и упоры. Лазание.</p>	<p>Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор переворотом махом и силой; подъём силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусках.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Смешанные упоры.</p> <p>Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату без помощи ног. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Лазание по канату в висе на согнутых руках. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>2</p>	
<p>Опорный прыжок</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч); прыжок согнув ноги с прогибанием после толчка руками.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений</p>	<p>2</p>	<p><u>Контрольный тест</u> <u>4.2</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
<p>Развитие силовых способностей</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Лазанье по канату, наклонной скамье, гимнастической лестнице. Игра « Три движения». ОРУ с гантелями. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Подвижная игра « Смена капитана»</p> <p>ОРУ в движении. Броски набивного мяча. Прыжки на скакалке на месте на количество раз и в движении на скорость. Прыжки через гимнастическую скамью на месте и в движении. Ускорения из разных стартовых положений. Эстафета с акробатическими элементами.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</i></p>	3	<p><u>Контрольный тест 4.4</u></p> <p><u>Контрольный тест 4.1</u></p>
<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамье и бревне. Лазанье по гимнастической стенке. Висы на перекладине. Прыжки на скакалке в движении. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.</p>	2	
<p>Развитие гибкости.</p>	<p>Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p>	2	
<p>Модуль «Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)»</p>		12	
<p>Инструктаж ТБ. Строевые упражнения.</p>	<p>Инструктаж ТБ. Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком в движении (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i></p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Лыжные ходы	<p>Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2 – 3 км.</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход.</p> <p>Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Совершенствование техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности. Ускорения по 100 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов. Коньковый ход.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p>	5	<p>Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем</p> <p><u>Контрольный тест</u></p> <p><u>5.1, 5.2</u></p>
Подъем «полуёлочкой»	<p>Техника подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1км, изученным способом. Спуск с пологого склона с условнообозначенным препятствием. Подвижные игры с элементами подъёма.</p> <p><i>- спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу. Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «Салки с мячом». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся</i></p>	2	
Торможение «плугом».	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 12 мин попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом» по прямой на дистанции 300-500м и со склона пологого. Игра « Волк во рву». Преодоление спуска прямо и наискось в основной стойке. Подвижные игры с элементами лыжных спусков и подъёмов. Анализ ошибок допускаемых при спуске и подъёме.</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u></p> <p><u>5.3</u></p>
Повороты с переступанием в движении.	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 15 мин попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Повороты переступанием на месте и в движении по прямой дистанции 300-500 м. Спуск с пологого склона с торможением «плугом». Эстафеты на лыжах. Развитие скоростных способностей. Анализ наиболее частых ошибок техники передвижения на лыжах по</p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>дистанции.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p> <p><i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»</i></p>		
Скандинавская ходьба	<p>Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности. <i>Скандинавская ходьба в быстром темпе. Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога».</i></p>	1	
Модуль «Спортивные игры (Волейбол)»		8	Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	<p>Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Различные вариации челночного бега. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма.</p> <p>Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) выполняемые на время и в форме эстафет.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i></p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Приём и передачи мяча	<p>Верхняя передача мяча во встречных колоннах в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.</p> <p>Передача мяча в строго заданный номер с собственного подброса и после передачи партнёра (из 6 в 3, 5-3, 4-3).</p> <p>Передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега, передачи партнёра.</p> <p>Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки.</p> <p>Передачи мяча сверху за голову в цель с собственного подброса и передачи партнёра.</p> <p>Совершенствование нижней передачи над собой, в стену, через сетку, с партнёром с места и в прыжке, с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 5-7 м друг от друга; передачи в парах через сетку в чередовании с верхней передачей над собой.</p> <p>Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром.</p> <p>Приём мяча после подачи снизу двумя руками и передача в 4, 3, 2 номера.</p> <p>Приём мяча, отражённого нижним, средним и верхним краем сетки</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u></p> <p><u>3.1</u></p>
Развитие координационных способностей. (подвижные игры с элементами волейбола)	<p>Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя и нижняя прямая подача), «Передача центральному», «Волейбольные салочки».</p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Подача мяча	<p>Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 9 м от сетки в строго заданные номера (1,5,6); то же после высокого подброса мяча.</p> <p>Верхняя прямая подача с расстояния 7 - 9 м на точность, на силу; чередование подач на силу и на точность. Подача мяча в строго заданные номера (1, 2, 3, 4, 5, 6).</p> <p>Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты. Подача на силу.</p> <p>Поддачи с чередованием нижней и верхней подачи после подготовительных интенсивных упражнений</p>	1	<u>Контрольный тест 3.2</u>
Прямой нападающий удар. Блокирование	<p>Прямой нападающий удар после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара в прыжке с разбега по неподвижному мячу. Серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар после передачи в 3 номер и обратной передачи партнёра в 4 и 2 номер.</p> <p>Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места через сетку на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м. Броски набивного мяча из за головы двумя руками на дальность, из положения сидя. Упражнения для формирования техники одиночного блокирования в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.</p>	1	<u>Контрольный тест 3.3</u>
Тактика игры. Правила игры и жесты судей	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Элементы верхней прямой подачи, элементы прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Элементы верхней прямой подачи, элементы прямого нападающего удара.</p> <p>Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.</p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</i></p>		
Модуль «Спортивные игры (Футбол)		8	
<p>Передвижения. Остановки, повороты. Ведение мяча.</p>	<p>ОРУ на месте. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Старты из разных положений. Техника безопасности на занятиях по футболу. Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).</p> <p>Ведение мяча: внутренней, внешней и средней частью подъема стопы, по прямой линии в ритме шага, выполняя касания мяча на каждом шаге. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i></p>	2	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Удары по мячу Тактика игры Правила игры и жесты судей	<p>Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы.</p> <p>В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания</p> <p>Игра «квадрат» 4Х2. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол. Комбинации из изученных элементов: нападающий пытается провести мяч на противоположную сторону площадки, защитник должен, располагаясь лицом к сопернику, отобрать мяч. Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот</p>	3	<u>Контрольный тест</u> <u>7.1</u>
Удары по воротам	<p>ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4*9м. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинации из изученных элементов в парах, тройках. На месте и в движении. Удары по воротам с места с обозначенного расстояния и в движении после паса партнера. Развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i></p>	2	<u>Контрольный тест</u> <u>7.2</u>
Индивидуальная защита (вратарь)	<p>Подготовительные и подводящие упражнения, обучающие переводу мяча одной рукой.</p> <p>Несколько голкиперов выстраиваются в колонну — одни за одним на расстоянии 8м. Мяч набрасывается вратарю, стоящему в колонне первым, тот в прыжке переводит мяч за спину находящемуся сзади голкиперу, который, в свою очередь, выполняет перевод следующему и т.д. Партнер подбрасывает мяч рукой, направляя его под перекладину ворот. Задача голкипера — перевести мяч (сначала ладонями, затем — кулаком). Выполнение упражнения 3, только партнер посылает мяч в ворота ударом ноги.</p>	1	<u>Контрольный тест</u> <u>7.3</u>

10 класс (68 часов)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Знания об адаптивной физической культуре			
История и современное развитие физической культуры	<p><i>Олимпийское движение в 80-е 90-е годы. Появление новых ритуалов и традиций при проведении олимпиад. Новые виды спорта, включённые в программу олимпийских игр.</i></p> <p>Международный олимпийский комитет (МОК), олимпийское движение, олимпийская клятва, олимпийская хартия.</p> <p>Урочные и неурочные формы организации занятий школьников и создание условий для оптимизации самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i></p> <p><i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.</i></p> <p><i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></p>		
Термины и понятия физической культуры	<p>Самоконтроль, самочувствие, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), дневник самоконтроля</p> <p>Фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура, поход выходного дня, категорийные походы, организация и планирование туристического похода.</p> <p><i>Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени</i></p>		
Физическое совершенствование		68	
Модуль «Лёгкая атлетика»		16	
Спринтерский бег	<p>Совершенствование техники низкого старта, подбор стартовых колодок.</p> <p>Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 40 до 90 м. Бег с ускорением от 50 до 70 м с места и с хода. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального по ориентирам. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м. Специальные беговые упражнения с изменением скорости и</p>	4	<p>Бег на результат 60 м</p> <p><u>Контрольный тест 1.1</u></p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>темпа передвижения.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i></p>		
Прыжки в высоту	<p>Прыжки вверх с 3 – 5 шагов разбега с касанием предмета маховой ногой. Прыжки в высоту с 1, 3, 5, 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 110 - 120 см.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».</p> <p>Специальные прыжковые и имитационные упражнения</p>	1	<u>Контрольный тест 1.3</u>
Прыжки в длину	<p>Прыжок с 1, 3, 5 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Разбег с выделением ритма. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.</p>	2	
Развитие координационных способностей. (эстафетный бег; полоса препятствий)	<p>Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости. В среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 15-20 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу;</p>	3	
Метание мяча	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><i>-знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i></p>	2	Метание мяча (150 г) с разбега на дальность <u>Контрольный тест 1.4</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Развитие выносливости.	<p>Спортивная ходьба. Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 30-40 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Ходьба с фиксированным положением рук (за головой, согнуты в локтях, удерживают палку за спиной). Эстафеты с этапами по 150 – 200 м.</p> <p>Прохождение дистанции 500 м. Бег на длинные дистанции.</p>	2	
Тестирование уровня развития физических качеств	<p>Выполнение тестов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – челночный бег 3x9; 4x9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – бег 30 м; 60м;1000 м – 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); 	2	Выполнение тестовых нормативов (репозиторий ТУ)
Модуль «Спортивные игры (Баскетбол)»		8	Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	<p>Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча.</p> <p>Совершенствование передвижений на скорости лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом.</p> <p>Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с пассивным и активным сопротивлением, последующей передачей партнёру и выходом на свободное место.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</i></p>	2	Выполнение комбинации с элементами техники передвижений

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Ловля и передачи мяча (перехваты, выбивание и вырывание мяча)	<p>Совершенствование выбивания и вырывания мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока.</p> <p>Совершенствование техники передач мяча двумя руками, одной рукой от плеча, на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника.</p> <p>Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным и активным сопротивлением. Подвижные игры с передачами мяча.</p>	1	Выполнение серии передач.
Ведение мяча. Броски мяча в кольцо	<p>Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, с пассивным и активным сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов.</p> <p>Баскетбольные салочки с ведением мяча. Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5 – 3,5 м (мальчики).</p> <p>Добивание в кольцо после отскокнвшего мяча от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.</p>	2	<p>Челночный бег с ведением мяча</p> <p>Контрольный тест 2.1</p> <p>Броски мяча с места и в движении.</p>
Развитие координационных способностей	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча после остановки.</p>	2	
Тактика игры.	Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и	1	<u>Контрольный тест</u>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Правила игры и жесты судей	<p>броска в кольцо. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Защита в численном меньшинстве (1х2, 2х3). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Двойка» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Противодействие взаимодействиям «Двойка» и «Передай мяч и выходи». Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Игра в баскетбол 5х5. Подвижные игры на развитие тактического мышления. Правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Начисление очков и показ номера игрока.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i></p>		2.2, 2.3
Модуль «Гимнастика»		16	
Строевые упражнения	<p>Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Размыкание, смыкание на месте. Совершенствование команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево; переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонну по одному в колонну по два, по четыре в движении, обратное перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</i></p>	2	
Акробатические упражнения	<p>Стойка на лопатках и стойка на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя и стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°.</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p>	3	Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР гимнастика)

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>Девочки: из положения стоя мост, встать; кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5 – 8 классов.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p>		<p><u>Контрольный тест</u> 4.5; 4.3</p>
<p>Висы и упоры. Лазание.</p>	<p>Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор переворотом махом и силой; подъём силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусках.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Смешанные упоры.</p> <p>Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату без помощи ног. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Лазание по канату в висе на согнутых руках. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</p>	<p>2</p>	
<p>Опорный прыжок</p>	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).</p> <p>Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч); прыжок согнув ноги с прогибанием после толчка руками.</p> <p>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений</p>	<p>2</p>	<p><u>Контрольный тест</u> 4.2</p>

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
<p>Развитие силовых способностей</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Лазанье по канату, наклонной скамье, гимнастической лестнице. Игра « Три движения». ОРУ с гантелями. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Подвижная игра « Смена капитана»</p> <p>ОРУ в движении. Броски набивного мяча. Прыжки на скакалке на месте на количество раз и в движении на скорость. Прыжки через гимнастическую скамью на месте и в движении. Ускорения из разных стартовых положений. Эстафета с акробатическими элементами.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</i></p>	3	<p><u>Контрольный тест 4.4</u></p> <p><u>Контрольный тест 4.1</u></p>
<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамье и бревне. Лазанье по гимнастической стенке. Висы на перекладине. Прыжки на скакалке в движении. Эстафеты с гимнастическим инвентарем.</p>	2	
<p>Развитие гибкости.</p>	<p>Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p>	2	
<p>Модуль «Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)»</p>		12	
<p>Инструктаж ТБ. Строевые упражнения.</p>	<p>Инструктаж ТБ. Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком в движении (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i></p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Лыжные ходы	<p>Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2 – 3 км.</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход.</p> <p>Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Совершенствование техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности. Ускорения по 100 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов. Коньковый ход.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p>	5	<p>Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем</p> <p><u>Контрольный тест</u></p> <p><u>5.1, 5.2</u></p>
Подъем «полуёлочкой»	<p>Техника подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1км, изученным способом. Спуск с пологого склона с условнообозначенным препятствием. Подвижные игры с элементами подъёма.</p> <p><i>- спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу. Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «Салки с мячом». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся</i></p>	2	
Торможение «плугом».	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 12 мин попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом» по прямой на дистанции 300-500м и со склона пологого. Игра « Волк во рву». Преодоление спуска прямо и наискось в основной стойке. Подвижные игры с элементами лыжных спусков и подъёмов. Анализ ошибок допускаемых при спуске и подъёме.</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u></p> <p><u>5.3</u></p>
Повороты с переступанием в движении.	<p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 15 мин попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Повороты переступанием на месте и в движении по прямой дистанции 300-500 м. Спуск с пологого склона с торможением «плугом». Эстафеты на лыжах. Развитие скоростных способностей. Анализ наиболее частых ошибок техники передвижения на лыжах по</p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p>дистанции.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p> <p><i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»</i></p>		
Скандинавская ходьба	<p>Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности. <i>Скандинавская ходьба в быстром темпе. Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога».</i></p>	1	
Модуль «Спортивные игры (Волейбол)»		8	Практическая работа «Волейбол» (репозиторий)
Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек	<p>Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Различные вариации челночного бега. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма.</p> <p>Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) выполняемые на время и в форме эстафет.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i></p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Приём и передачи мяча	<p>Верхняя передача мяча во встречных колоннах в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.</p> <p>Передача мяча в строго заданный номер с собственного подброса и после передачи партнёра (из 6 в 3, 5-3, 4-3).</p> <p>Передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега, передачи партнёра.</p> <p>Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки.</p> <p>Передачи мяча сверху за голову в цель с собственного подброса и передачи партнёра.</p> <p>Совершенствование нижней передачи над собой, в стену, через сетку, с партнёром с места и в прыжке, с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 5-7 м друг от друга; передачи в парах через сетку в чередовании с верхней передачей над собой.</p> <p>Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром.</p> <p>Приём мяча после подачи снизу двумя руками и передача в 4, 3, 2 номера.</p> <p>Приём мяча, отражённого нижним, средним и верхним краем сетки</p>	2	<p><u>Контрольный тест</u></p> <p><u>3.1</u></p>
Развитие координационных способностей. (подвижные игры с элементами волейбола)	<p>Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя и нижняя прямая подача), «Передача центральному», «Волейбольные салочки».</p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Подача мяча	<p>Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 9 м от сетки в строго заданные номера (1,5,6); то же после высокого подброса мяча.</p> <p>Верхняя прямая подача с расстояния 7 - 9 м на точность, на силу; чередование подач на силу и на точность. Подача мяча в строго заданные номера (1, 2, 3, 4, 5, 6).</p> <p>Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты. Подача на силу.</p> <p>Поддачи с чередованием нижней и верхней подачи после подготовительных интенсивных упражнений</p>	1	<u>Контрольный тест 3.2</u>
Прямой нападающий удар. Блокирование	<p>Прямой нападающий удар после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Совершенствование техники нападающего удара в прыжке с разбега по неподвижному мячу. Серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар после передачи в 3 номер и обратной передачи партнёра в 4 и 2 номер.</p> <p>Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места через сетку на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м. Броски набивного мяча из за головы двумя руками на дальность, из положения сидя. Упражнения для формирования техники одиночного блокирования в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.</p>	1	<u>Контрольный тест 3.3</u>
Тактика игры. Правила игры и жесты судей	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Элементы верхней прямой подачи, элементы прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.</p>	1	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Элементы верхней прямой подачи, элементы прямого нападающего удара.</p> <p>Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.</p>	1	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
	<p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</i></p>		
Модуль «Спортивные игры (Футбол)		8	
<p>Передвижения. Остановки, повороты. Ведение мяча.</p>	<p>ОРУ на месте. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Старты из разных положений. Техника безопасности на занятиях по футболу. Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).</p> <p>Ведение мяча: внутренней, внешней и средней частью подъема стопы, по прямой линии в ритме шага, выполняя касания мяча на каждом шаге. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i></p>	2	

Тема	Содержание с учетом НРЭО	Кол-во часов	Формы текущего контроля успеваемости
Удары по мячу Тактика игры Правила игры и жесты судей	<p>Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы.</p> <p>В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания</p> <p>Игра «квадрат» 4Х2. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.</p> <p>Учебная игра в мини-футбол. Комбинации из изученных элементов: нападающий пытается провести мяч на противоположную сторону площадки, защитник должен, располагаясь лицом к сопернику, отобрать мяч. Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот</p>	3	<u>Контрольный тест</u> <u>7.1</u>
Удары по воротам	<p>ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4*9м. Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинации из изученных элементов в парах, тройках. На месте и в движении. Удары по воротам с места с обозначенного расстояния и в движении после паса партнера. Развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i></p>	2	<u>Контрольный тест</u> <u>7.2</u>
Индивидуальная защита (вратарь)	<p>Подготовительные и подводящие упражнения, обучающие переводу мяча одной рукой.</p> <p>Несколько голкиперов выстраиваются в колонну — одни за одним на расстоянии 8м. Мяч набрасывается вратарю, стоящему в колонне первым, тот в прыжке переводит мяч за спину находящемуся сзади голкиперу, который, в свою очередь, выполняет перевод следующему и т.д. Партнер подбрасывает мяч рукой, направляя его под перекладину ворот. Задача голкипера — перевести мяч (сначала ладонями, затем — кулаком). Выполнение упражнения 3, только партнер посылает мяч в ворота ударом ноги.</p>	1	<u>Контрольный тест</u> <u>7.3</u>

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитое эстетическое сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие

опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Познавательные УУД

1. 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 на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе:

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

7. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся

ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

9. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с тяжелыми нарушениями речи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является всестороннее развитие личности обучающихся, формирование осознанного отношения к своим силам, развитие основных физических качеств, компенсация нарушенных функций организма.

Результатом освоения программы по адаптивной физической культуре являются предметные, метапредметные и личностные результаты освоения

программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся могут определяться индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и состояния здоровья, а также с учетом речевых возможностей обучающихся, и имеющихся у них ограничений.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: выработать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности, а также носить прикладной характер в повседневной двигательной деятельности.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ.

Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся 5-9(10) классов по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

раздел «Физическое совершенствование»

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела физическое совершенствование.

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качес

Тестовые упражнения

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест), единицы измерения	Класс	Отметка					
				ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	1. Бег 30 м с высокого старта,	5	5,7	6,3	6,8	5,6	6,0	6,4
			6	5,6	6,1	6,6	5,4	5,8	6,2

		(сек.)	7	5,3	5,9	6,5	5,0	5,4	6,0		
			8	5,2	5,7	6,3	4,8	5,2	5,8		
			9	5,1	5,5	6,1	4,6	5,0	5,7		
		2. Бег 60 м с высокого старта, (сек.)	5	10,5	11,1	11,8	10,3	10,8	11,5		
			6	10,2	10,8	11,5	9,9	10,4	11,2		
			7	10,0	10,6	11,3	9,5	10,0	10,8		
			8	9,9	10,5	11,1	9,2	9,8	10,6		
			9/ 10	9,8	10,3	11,0	8,9	9,5	10,3		
		2	Скоростно – силовые	3. Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см)	5	160	150	125	170	160	130
					6	165	155	130	175	165	140
7	170				160	135	180	170	155		
8	175				165	145	190	180	160		
9/ 10	180				170	155	205	190	170		
4. Метание мяча (150гр.), с разбега на дальность (м.)	5			21	16	12	34	27	20		
	6			23	19	15	38	29	21		
	7			26	20	17	39	30	25		
	8			28	22	18	40	33	27		
	9/ 10			29	24	19	41	35	28		
3	Скоростно - силовая	5. Поднима- ние туловища из положения	5	17	13	10	22	15	11		

	ВЫНОСЛИВОСТЬ	лѐжа на спине за 30 сек., (кол-во раз)	6	18	14	12	23	17	12		
			7	20	16	13	24	18	13		
			8	21	17	14	25	20	14		
			9/ 10	23	19	15	26	20	15		
		6. Поднима- ние туловища из положения лѐжа на спине за 60 сек., (кол-во раз)	5	34	27	20	40	32	26		
			6	37	30	24	41	34	28		
			7	38	31	25	44	36	30		
			8	40	32	26	46	37	31		
			9/ 10	41	35	30	48	40	32		
		7. Бег 300 м (дев.), 500 м (мал.), (мин/сек.)	5	1,13,0	1,22,0	1,29,0	1,56,0	2,08,0	2,15,0		
			6	1,10,0	1,18,0	1,26,0	1,51,0	2,01,0	2,12,0		
			7	1,04,0	1,15,0	1,24,0	1,44,0	1,52,0	2,09,0		
			8	1,02,0	1,11,0	1,21,0	1,40,0	1,49,0	2,05,0		
			9/ 10	59,0	1,09,0	1,19,0	1,37,0	1,45,0	2,02,0		
		4	ВЫНОСЛИВОСТЬ	8. Бег 1000 м, (мин/сек)	5	5,20	6,20	7,20	4,45	5,30	6,30
					6	5,10	6,15	7,10	4,30	5,15	6,15
					7	5,00	6,00	6,55	4,20	5,10	5,55
					8	4,50	5,45	6,40	4,05	4,50	5,45
					9/ 10	4,40	5,20	6,30	3,45	4,30	5,35
9. Бег 1500 м,	5			без учета времени			без учета времени				

	(мин/сек)	6	без учета времени			без учета времени		
		7	7,45	8,30	9,10	7,05	7,50	8,15
		8	7,30	8,10	8,46	---	---	---
		9/ 10	---	---	---	---	---	---
	10. Бег 2000 м, (мин/сек)	7	без учета времени			без учета времени		
		8	без учета времени			8,45	9,15	10,05
		9/ 10	10,15	11,00	11,30	8,20	9,00	9,30
	11. Ходьба на лыжах 1000 м, (мин/сек)	5	7,00	7,30	8,00	6,30	7,10	7,40
		6	6,50	7,25	7,50	6,20	7,00	7,30
		7	6,45	7,20	7,50	6,10	6,45	7,20
		8	6,35	7,10	7,40	5,50	6,30	7,20
		9/ 10	6,30	7,10	7,40	5,30	6,45	7,00
12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек)	5	без учета времени			без учета времени			
	6	без учета времени			без учета времени			
	7	14,00	14,30	15,00	13,00	13,45	14,30	
	8	13,45	14,15	14,45	12,30	13,20	14,00	
	9	13,30	14,00	14,30	12,10	13,05	13,45	

		13. Ходьба на лыжах 3000 м	8	без учета времени			без учета времени		
			9/10	без учета времени			без учета времени		
5	Координационные способности	14. Челночный бег 4 x 9 м, (сек.)	5	11,6	12,3	13,1	11,1	11,8	12,5
			6	11,2	12,1	12,8	10,5	11,1	11,9
			7	11,0	11,9	12,5	10,2	10,7	11,4
			8	10,7	11,4	12,1	9,6	10,1	11,1
			9/10	10,4	11,2	11,9	9,4	9,9	11,2
		15. Прыжки через скакалку за 30 сек., (кол-во раз)	5	50	43	38	47	41	37
			6	55	47	42	51	45	38
			7	60	52	47	54	47	41
			8	65	57	55	59	50	44
			9/10	75	67	58	65	57	50
6	Сила	<i>Мальчики.</i> 16.Подтягивание из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).	5	14	7	5	4	2	1
			6	15	9	6	5	3	1
			7	16	10	7	6	5	1
			8	17	12	8	8	6	3

		<i>Девочки.</i> 17. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, (кол-во раз)	9/ 10	17	13	9	10	7	4
		18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	5	9	5	3	20	15	8
			6	10	6	4	22	17	10
			7	11	7	5	25	19	10
			8	12	8	6	30	22	12
			9/ 10	13	10	7	32	24	14
7	Гибкость	19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь, (см.)	5	12	8	4	6	4	1
			6	14	10	4	7	4	1
			7	15	11	5	9	6	2
			8	17	13	6	11	7	3
			9/ 10	18	14	6	12	8	4

Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта

Оборудование. Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

3. Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование. Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания

любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

4. Метание мяча (150гр.) с разбега на дальность

Оборудование. Метание мяча (150 гр.) проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7–10. Бег 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м

Оборудование. Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

11–13. Ходьба на лыжах 1000 м, 2000 м, 3000 м

Оборудование. Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Трасса прокладывается на местности со слабо и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

14. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование. Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- кубик брошен;

- кубик поставлен перед линией.

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

15. Прыжки через скакалку

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

16. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)

Оборудование. Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

17. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Оборудование. Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование. Ровная нескользкая поверхность, «контактная платформа» для фиксации касания в нижней точке.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

Оборудование. Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+ 40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра