

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

---

454074 г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21т/ф 772-15-29; эл.почта  
internat011@ramler.ru

*Приложение19 к адаптированной основной общеобразовательной программе  
основного общего образования*

**Рабочая программа предметной области «Физическая культура и Основы безопасности  
жизнедеятельности»,  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
5-10 классы**

Автор: Кочмарев А.В.,  
учитель физической культуры

Челябинск

**Содержание.**

## **1.Пояснительная записка**

1.1 нормативные акты и учебно-методические документы

1.2 общие цели образования с учетом специфики учебного предмета, курса

1.3 роль учебного курса, предмета в достижении обучающимися планируемых результатов

1.4 обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету

## **II. Общая характеристика учебного предмета, курса**

## **III. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

## **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

4.1 личностные результаты

4.2 метапредметные результаты

4.3 предметные результаты

4.4 результаты освоения НРЭО

## **V. Содержание учебного предмета, курса**

5.1 наименование разделов учебной программы

5.2 содержание НРЭО

5.3 содержание коррекционной работы

## **VI. Тематическое планирование**

## **VII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

## **VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

Приложения:

1. Календарно- тематическое планирование 5-10 класс;
2. Ким 5-9 (10) класс

# **1. Пояснительная записка**

## **1.1 Нормативные акты и учебно-методические документы**

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования МБСКОУ школы - интерната № 11 разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным законом от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Конвенцией о правах ребенка;
4. Национальной доктриной развития образования Российской Федерации до 2025 года.

5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644) «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

6. Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным

программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

7. Приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"».

9. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

11. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».

12. Приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 25.08.2014 № 01\2549 «Об утверждении модельных областных базовых учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов), для обучающихся

с ОВЗ общеобразовательных организаций Челябинской области на 2014-2015 учебный год»

13. Уставом МБСКОУ школы – интерната № 11, Локальными актами.

## 1.2 Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета, курса

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и физической двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)
- Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

- *Оздоровительная* задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.
- К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
- *Воспитательная* задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.
- *Коррекционная* задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений

На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

### **1.3 Роль учебного курса, предмета в достижении обучающимися планируемых результатов**

**Рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ отличается от основной программы, только критериями оценивания.**

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения.

Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

Обучающиеся, на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, комиссией ПМПК, оцениваются по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов АФК, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

#### **Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ**

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Такие учащиеся имеют рекомендации от врача о необходимости надомного обучения. Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка — это единственный источник внутренних сил и энергии.

### **1.4 Обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету**

АООП ООО разработана, во-первых, с учётом положений «Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа», во-вторых, адаптирована для обучения учащихся с ограниченными возможностями здоровья основного общего образования, в-третьих, учитывает возрастные особенности психофизического развития учащихся с ОВЗ, их типологические и индивидуальные возможности, обеспечивающие коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию, в-четвёртых, с учётом потребностей и запросов родителей (законных представителей) учащихся с ОВЗ, муниципального задания, социального заказа, условий взаимодействия с социальными партнерами и сложившихся традиций МБСКОУ школы-интерната № 11.

АООП ООО МБСКОУ школы-интерната № 11 содержит обязательную часть (70 %) и часть, формируемую участниками образовательной деятельности (30 %), представленных во всех трёх разделах АООП ООО (п. 15 ФГОС ООО).

АООП ООО, являясь локальным нормативным актом, определяет содержание и организацию образовательной деятельности в основном общем образовании для детей с ТНР.

Необходимость разработки адаптированной образовательной программы основной школы является требованием образования на основе умения учиться в соответствии с возможностями обучающегося с ограниченными возможностями здоровья. В современном обществе смысл и значение образования меняются. Теперь это не просто усвоение знаний, а импульс к развитию способностей и ценностных установок личности обучающегося. Сегодня происходит изменение парадигмы образования - от парадигмы знаний умений и навыков к парадигме развития личности учащегося. Главной целью образования становится не передача знаний и социального опыта, а развитие личности ученика.

Актуальность предлагаемой программы заключается в том, что умение учиться, составляющее основу личностного развития учащегося, означает умение учиться познавать и преобразовывать мир, ставить проблемы, искать и находить новые решения; учиться сотрудничать с другими людьми на основе уважения и равноправия.



## II. Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9(10) классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9(10) классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных спо-

способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9(10) классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

общеобразовательных учреждений:

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014);

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2013).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### III. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

На изучение курса отводится 3 часа в неделю на протяжении 6-и лет обучения (612 часов). Сроки обучения для 5-9(10) классов составляют 34 учебных недели. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 612 ч.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 10 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102ч, в 6 классе — 102ч, в 7 классе — 102ч, в 8 классе — 102ч, в 9 классе — 102 ч, 10 классе- 102 ч. В связи со спецификой обучающегося контингента детей, с тяжёлыми нарушениями речи, а также коррекционной направленностью учреждения, внесены изменения в учебном плане 7-10 классов – отсутствует раздел «Единоборства» (по медицинским показаниям для детей с ОВЗ V вида), данная учебная нагрузка распределена на другие разделы учебного плана (лыжи, легкая атлетика). А так же введен дополнительный год обучения к программе 9 класса, в виде 10 класса, где программа предыдущего класса дублируется, по принципу «совершенствования полученных ранее навыков и умений».

В качестве углубленного изучения выбраны спортивные игры с мячом : футбол и гандбол, в связи со спецификой обучающегося контингента детей, с тяжёлыми нарушениями речи, а также коррекционной направленностью учреждения, для развития координационных способностей у детей с ОВЗ V вида и укрепления мышечной моторики.

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

| № п/п     | Вид программного материала                                         | 5 класс  | 6 класс  | 7 класс  | 8 класс  | 9 класс  | 10 класс |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>I</b>  | <b>Физическая культура как область знаний</b>                      | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> |
| 1.1       | История и современное развитие физической культуры                 | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| 1.2       | Современное представление о физической культуре (основные понятия) | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| 1.3       | Физическая культура человека                                       | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| <b>II</b> | <b>Способы физкультурной деятельности</b>                          | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |

|            |                                                                                  |                   |            |            |            |            |            |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 2.1        | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой            | В процессе уроков |            |            |            |            |            |
| 2.2        | Оценка эффективности занятий физической культурой                                | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
| <b>III</b> | <b>Физическое совершенствование</b>                                              | <b>98</b>         | <b>98</b>  | <b>98</b>  | <b>98</b>  | <b>98</b>  | <b>98</b>  |
| 3.1        | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                                 | <b>2</b>          | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   |
|            | 3.1.1. Оздоровительная гимнастика                                                | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
|            | 3.1.2. Скандинавская ходьба                                                      | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
| 3.2        | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b> | <b>94</b>         | <b>94</b>  | <b>94</b>  | <b>94</b>  | <b>94</b>  | <b>94</b>  |
|            | 3.2.1. Лёгкая атлетика                                                           | 19                | 19         | 22         | 25         | 25         | 25         |
|            | 3.2.2. Баскетбол                                                                 | 9                 | 9          | 9          | 9          | 9          | 9          |
|            | 3.2.3. Гимнастика с основами акробатики                                          | 18                | 18         | 18         | 18         | 18         | 18         |
|            | 3.2.4. Лыжная подготовка                                                         | 16                | 16         | 19         | 19         | 19         | 19         |
|            | 3.2.5. Волейбол                                                                  | 9                 | 9          | 9          | 9          | 9          | 9          |
|            | 3.2.6. Футбол                                                                    | 12                | 12         | 9          | 6          | 6          | 6          |
|            | 3.2.7. Гандбол                                                                   | 11                | 11         | 8          | 8          | 8          | 8          |
|            | 3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности                                 | В процессе уроков |            |            |            |            |            |
| 3.3        | <b>Прикладно-ориентированная подготовка:</b>                                     | <b>2</b>          | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   |
|            | 3.3.1. Тестирование уровня развития физических качеств                           | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
|            | 3.3.2. Полоса препятствий                                                        | 1                 | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          |
|            |                                                                                  |                   |            |            |            |            |            |
|            | <b>ИТОГО ЧАСОВ</b>                                                               | <b>102</b>        | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |

#### IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В блоке «Обучающийся получит возможность научиться» представлены предметные планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения планируемых результатов ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации.

Данная структура представления предметных планируемых результатов обеспечивают организацию образовательной деятельности, направленной на использование педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся.

Национальные, региональные и этнокультурные особенности учитываются в следующих компонентах содержательного раздела:

в планируемых результатах и содержании рабочих программ учебных предметов.

**Учет национальных, региональных и этнокультурных особенностей обеспечивается уточнением формулировок планируемых результатов и их дополнением (данные формулировки выделены в тексте полужирным курсивом).**

| «Обучающийся/выпускник научится»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | «Обучающийся/выпускник получит возможность научиться»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1 Личностные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li> <li>- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</li> <li>- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li> <li>- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;</li> <li>- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной</li> <li>- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li> <li>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям</li> </ul> | <p><u><b>В области познавательной культуры:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;</li> <li>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;</li> <li>- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><u><b>В области нравственной культуры:</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</li> <li>- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</li> <li>- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</li> </ul> <p><b>В области трудовой культуры:</b></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>народов России и народов мира;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li> <li>- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li> <li>- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</li> <li>- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> <li>- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;</li> <li>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;</li> <li>- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</li> <li>- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</li> </ul> <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;</li> <li>- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;</li> <li>- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</li> </ul> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</li> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><u>В области физической культуры:</u><br/><u>владение умениями:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>50 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;</li> <li>- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);</li> <li>- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);</li> <li>- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);</li> <li>- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;</li> <li>- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;</li> <li>- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;</li> <li>- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей,</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>4.2 Метапредметные результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>- 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;</li> <li>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</li> <li>- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> <li>- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</li> </ul> | <p><u>В области познавательной культуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;</li> <li>- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</li> </ul> <p><u>В области нравственной культуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</li> <li>- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> <li>- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul> <p><u>В области трудовой культуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</li> <li>- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими</li> </ul> |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <p>упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.</p> <p><u>В области эстетической культуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;</li> <li>- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;</li> <li>- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.</li> </ul> <p><u>В области коммуникативной культуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> <li>- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</li> <li>- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</li> </ul> <p><u>В области физической культуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</li> <li>- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.</li> </ul> |
| <b>4.3 Предметные результаты</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных</p> | <p><u>В области познавательной культуры:</u></p> <p>- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</p> <p>- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;</p> <p>- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><u>В области нравственной культуры:</u></p> <p>- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;</p> <p>- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <p>- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> <p><u>В области трудовой культуры:</u></p> <p>- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <p>- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.</p> <p><u>В области эстетической культуры:</u></p> <p>- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| систем организма | <p>физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;</li> <li>- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</li> </ul> <p><u>В области коммуникативной культуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;</li> <li>- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;</li> <li>- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.</li> </ul> <p><u>В области физической культуры:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</i></li> <li>- <i>способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;</i></li> <li>- <i>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических</i></li> </ul> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <i>(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</i> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4.4 Результаты освоения НРЭО

*Цель реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «С(К)ОШ» №11 – обеспечение выполнения требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе направленных на учет национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области.*

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника основной школы»):

- любящий свой край и свое Отечество, знающий русский и родной язык, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;
- осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;
- активно и заинтересованно познающий мир, осознающий ценность труда, науки и творчества;
- умеющий учиться, осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;
- социально активный, уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьей, обществом, Отечеством;
- уважающий других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- осознанно выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;
- ориентирующийся в мире профессий, понимающий значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

Достижение поставленной цели и создание условий для становления личностных характеристик выпускника при реализации общеобразовательной организацией основной образовательной программы основного общего образования предусматривает решение следующих **задач**:

- обеспечение соответствия основной образовательной программы требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);
- обеспечение преемственности начального общего, основного общего, среднего общего образования;

- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ;

- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала школы, обеспечению индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося, формированию образовательного базиса, основанного не только на знаниях, но и на соответствующем культурном уровне развития личности, созданию необходимых условий для ее самореализации;

- обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательных отношений;

- организация взаимодействия образовательной организации при реализации основной образовательной программы с социальными партнерами;

- организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества, проектной и учебно-исследовательской деятельности;

- обеспечение участия обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, школьного уклада;

- *включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населенного пункта, района, города) для приобретения опыта реального управления и действия;*

- организация социального и учебно-исследовательского проектирования, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, социальных педагогов, сотрудничество с базовыми предприятиями, учреждениями профессионального образования, центрами профессиональной работы;

- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности;

- *приобщение обучающихся к культурным ценностям своей этнической и/или социокультурной группы, базовым национальным ценностям российского общества и родного края, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них гражданской и идентичности;*

- выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности, через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности;

- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;

- *формирование целостной образовательной среды, включающей урочную, внеурочную и внешкольную деятельность, учитывающую историко-культурную, этническую и региональную специфику;*

- *развитие представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе родного края, безопасного для человека и окружающей среды проживания (улиц населённого пункта, мест труда и отдыха людей родного края).*

## **V. Содержание учебного предмета, курса**

### **5.1 Наименование разделов учебной программы**

#### **5 класс**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическое развитие человека.

### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Прикладно-ориентированная подготовка:**

Тестирование уровня развития физических качеств

## **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

#### *Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

#### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

### **Легкая атлетика**

#### *Беговые упражнения:*

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

- ускорение с высокого старта;

на результат 60 м;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- игра по правилам.

## **Волейбол**

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

## **6 класс**

### **История физической культуры**

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

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

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### *Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

#### *Акробатические упражнения и комбинации:*

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

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

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

#### *Опорные прыжки:*

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

#### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

#### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине*

Упражнения на низкой перекладине.

### **Легкая атлетика**

#### *Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- на результат 60 м;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

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

#### *Метание малого мяча:*

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
  - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
  - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
  - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
  - штрафной бросок;
  - игра по правилам.

### **Волейбол**

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

## **7 класс**

### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Физическое совершенствование**

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

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

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

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

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

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад  
подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

бег с ускорением от 40 до 60 м;

на результат 60 м;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

## **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

## **8 класс**

### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

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

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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

Планирование занятий физической культурой

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

### **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- бег на результат 60 м;

- кроссовый бег; бег на 1000м

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

### **Спортивные игры Баскетбол**

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- игра по правилам.

### **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **9 класс**

#### **История физической культуры**

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

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

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

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

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

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

### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

## **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- кроссовый бег; бег на 1000м
- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;

## **Спортивные игры Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- игра по правилам

## **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

## **10 класс**

### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

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

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

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

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

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

## **Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- бег на результат 60 м;

- кроссовый бег; бег на 1000 м

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

## Спортивные игры Баскетбол

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- игра по правилам

### 5.2 Содержание НРЭО

| <i>Раздел (подраздел)<br/>программы</i> | <i>Содержание</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лёгкая атлетика                         | <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i></p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i></p> |
| Спортивные игры<br>баскетбол            | <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</i></p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i></p>           |
| волейбол,                               | <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i></p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</i></p>             |
| футбол,                                 | <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i></p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия</i></p>                                         |

| <i>Раздел (подраздел)<br/>программы</i> | <i>Содержание</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <i>сооружений) по футболу.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| гандбол                                 | <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу.</i></p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.</i></p>                                                     |
| Гимнастика                              | <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</i></p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</i></p>                                                 |
| Лыжная подготовка                       | <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i></p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p> <p><i>- национальные подвижные игры Южного Урала.</i></p> |

### 5.3 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 технически 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, развивают 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 игр 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.

## VI .ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

### 5 класс

| Тема                                                                  | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости  |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------|
| <b>1. Физическая культура как область знаний</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>3</b>                    |                                             |
| История и современное развитие физической культуры                    | <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i><br>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).<br><i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>                                                                                                                                                                                                                                               | 1                           | Контрольна<br>я работа<br>(репозитор<br>ий) |
| Термины и понятия физической культуры.                                | Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие человека.<br>Росто-весовые показатели и их измерение.<br>Осанка. Плоскостопие.<br>Проведение совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками с использованием терминов и понятий в процессе выполнения упражнений.<br><i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i><br><i>Описание и характеристика испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени</i> | 1                           |                                             |
| Физическая культура человека                                          | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Правила для сохранения правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки.<br>Упражнения для сохранения и поддержания свода и мышц стопы. Режим дня. Основы закаливания организма                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                           |                                             |
| <b>2. Способы физкультурной деятельности</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b>                    |                                             |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Последовательность и дозировка физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.<br>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.<br>Основные правила подбора лыжного инвентаря, переноски и надевания лыж.                        | В<br>процессе<br>урока      |                                             |

| Тема                                                 | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости                 |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                      | <b>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</b><br><b>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                                                            |
| Оценка эффективности занятий физической культурой    | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий по физической подготовке.<br><i>Составление примерной формы и ведение дневника самоконтроля</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                           |                                                            |
| <b>3. Физическое совершенствование</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>98</b>                   |                                                            |
| <b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>                    |                                                            |
| Оздоровительная гимнастика                           | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения.<br>Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Ветер», «Гудок паровоза».<br>Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. Расслабление и восстановление функций мышц после нагрузки | 1                           |                                                            |
| Скандинавская ходьба                                 | 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                                                                                                                                                                                                                                            | 1                           |                                                            |
| <b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>94</b>                   |                                                            |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>19</b>                   |                                                            |
| 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.<br><br>Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты<br><br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской</i>                                                                                      | 4                           | Бег на результат 30 м, 60 м<br><u>Контрольный тест 1.1</u> |

| Тема                                                   | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости                                 |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | <i>области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                                                            |
| 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 вперёд и подъёмом 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5                           | <u>Контрольный тест 1.3</u>                                                |
| Развитие координационных способностей (эстафетный бег) | Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8 - 12 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                           |                                                                            |
| Метание мяча                                           | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания | 3                           | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность<br><u>Контрольный тест 1.4</u> |
| Длительный бег                                         | Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м без учёта времени. Бег на результат - 1000 м. Специальные беговые упражнения<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                           | Бег на результат 1000 м<br><u>Контрольный тест</u>                         |

| Тема                                                           | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости                                   |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                | <i>предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.<br/>- национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             | <u>1.5</u>                                                                   |
| <b>Баскетбол</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>9</b>                    | Практическ<br>ая работа<br>«Баскетбол<br>»<br>(репозитор<br>ий)              |
| Техника<br>перемещений,<br>поворотов,<br>остановок и<br>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.<br>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).<br>Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений<br><br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</i> | 2                           | Выполнени<br>е комбинаци<br>и с<br>элементами<br>техники<br>передвижен<br>ий |
| Передачи мяча                                                  | Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте и в движении.<br>Подвижные игры с передачами мяча<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их<br/>предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                           | Выполнени<br>е серии<br>передач                                              |
| Ведение мяча,                                                  | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку на месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                           | Челночный<br>бег с<br>ведением<br>мяча                                       |

| Тема                                            | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости                                                         |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Броски мяча в кольцо                            | Баскетбольные салочки с ведением мяча<br>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     |                             | <u>Контрольный тест 2.1</u><br><br>Броски мяча с места и в движении<br><u>Контрольный тест 2.2</u> |
| Тактика игры,<br><br>Правила игры и жесты судей | Тактика свободного нападения. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления защитника. Мини-баскетбол (1х1, 2х2). Индивидуальная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Подвижные игры на развитие тактического мышления<br>Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча.<br>Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок | 1                           | <u>Контрольный тест № 2.3</u>                                                                      |
| Развитие координационных способностей           | 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.                                                                                                                                                         | 1                           | <u>Контрольный тест 2.2</u>                                                                        |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>18</b>                   |                                                                                                    |
| Строевые упражнения                             | Строевые команды: "Равняйся!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!», Полповорота направо!», «Полповорота налево!»<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении.                                                                                                                                        | 1                           |                                                                                                    |

| Тема                         | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
|                              | Выполнения обязанностей командира отделения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                             |                                            |
| Акробатическ<br>е упражнения | <p>Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад; кувырок вперёд и назад ноги скрестно, стойка на лопатках; равновесие на одной «ласточка», мост из положения лёжа на спине.</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><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</b></p> | 3                           | <u>Контрольный тест</u><br><u>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><b>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</b></p>  | 3                           |                                            |
| 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                           | <u>Контрольный тест</u><br><u>4.2</u>      |
| Развитие координационн       | Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                           |                                            |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
| ых<br>способностей.                               | 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.<br>Общеразвивающие упражнения с предметами                                                                                                                                                                   |                             |                                            |
| Развитие<br>скоростно-<br>силовых<br>способностей | 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.                                                                                                                                                               | 2                           | <u>Контрольный тест</u><br><u>4.1</u>      |
| Развитие<br>силовых<br>способностей               | ОРУ с гантелями. Упражнения в висах и упорах. Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Подвижная игра «Смена капитана»                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                           | <u>Контрольный тест</u><br><u>4.4</u>      |
| Развитие<br>гибкости.                             | Упражнения с предметами. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.                                                                                                                                                                                                                                  | 2                           |                                            |
| <b>Лыжная подготовка</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>16</b>                   |                                            |
| Инструктаж по<br>ТБ. Строевые<br>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.<br><br><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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
| Попеременный<br>двухшажный<br>ход. | 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                  | 3                           | <u>Контрольный тест 5.1</u>                |
| Одновременный бесшажный ход.       | 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.                                                                                                                                               | 3                           | <u>Контрольный тест 5.2</u>                |
| Подъем «полуелочкой».              | Техника подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1км, изученным способом. Спуск с пологого склона с условнообозначенным препятствием. Подвижные игры с элементами подъёма.<br><br><i>- спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i>                                                                                 | 3                           | <u>Контрольный тест 5.3</u>                |
| Торможение «плугом».               | 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. | 3                           | <u>Контрольный тест 5.4</u>                |
| Повороты с переступанием           | 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                                                                                                                                                                                                    | 3                           | <u>Контрольный тест 5.5</u>                |

| Тема                                                          | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости                 |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
| в движении.                                                   | пололого склона с торможением «плугом». Эстафеты на лыжах.. Развитие скоростных способностей. Анализ наиболее частых ошибок техники передвижения на лыжах по дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             | <u>Контрольный тест</u><br><u>5.6</u>                      |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>                    |                                                            |
| Скандинавская<br>ходьба                                       | ОРУ в движении, беговые упражнения без лыж. Прохождение дистанции до 2 км.<br><br><i>- национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».</i>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                           |                                                            |
| Оздоровительн<br>ая гимнастика                                | Комплекс дыхательной гимнастике в движений. Йога, система Стрельникова на гимнастических ковриках)<br><br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i>                                                                                                                                                                              | 1                           |                                                            |
| <b>Волейбол</b>                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>9</b>                    | Практическ<br>ая работа<br>«Волейбол»<br>(репозитор<br>ий) |
| Техника<br>перемещений,<br>поворотов,<br>остановок и<br>стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)<br><br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i> | 2                           | <u>Контрольный тест</u><br><u>3.1</u>                      |

| Тема                                            | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
| Приём и передачи мяча.                          | Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд.<br>Передачи мяча в парах. То же через сетку.<br>Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой.<br>Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром.<br>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра. Приём мяча снизу двумя руками после подачи                                                                                                   | 1                           |                                            |
| Прямой нападающий удар.                         | Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара.<br>Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса<br><b>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</b>                                                                                                                                                                                                                     | 1                           |                                            |
| Подача мяча.                                    | Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 4 - 6 м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу).<br>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.<br>Нижняя прямая подача в стену (расстояние 4-5 м).<br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки                                                                                                     | 1                           | <u>Контрольный тест</u><br><u>3.3</u>      |
| Тактика игры.<br><br>Правила игры и жесты судей | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).<br>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра в пионербол с заданиями.<br>Выбор места для подачи и места на площадке для отбивания мяча через сетку.<br>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках<br>Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков.<br>Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча | 1                           |                                            |
| Развитие выносливости                           | 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»                                                                                                                                       | 1                           |                                            |

| Тема                                                          | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
| Развитие<br>координационн<br>ых<br>способностей               | 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 нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                     | 1                           | <u>Контрольный тест</u><br><u>3.2</u>      |
| Развитие<br>скоростных и<br>скоростно-<br>силовых<br>качеств. | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                           |                                            |
| <b>Футбол</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b>                   |                                            |
| Передвижения.<br>Остановки,<br>повороты.                      | 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).                                                                                   | 2                           |                                            |
| Ведение мяча.                                                 | 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).<br><br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i> | 2                           |                                            |
| Удары по мячу                                                 | Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2                           | <u>Контрольный тест</u>                    |

| Тема                                       | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
|                                            | стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы.<br>В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                             | <u>7.1</u>                                 |
| Тактика игры<br>Правила игры и жесты судей | Игра «квадрат» 4Х2. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.<br>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                                                                                                                                                                                                          | 2                           |                                            |
| Удары по воротам                           | 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.<br><br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i>                                                                       | 2                           | <u>Контрольный тест</u><br><u>7.2</u>      |
| Индивидуальная защита(вратарь)             | 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. | 2                           | <u>Контрольный тест</u><br><u>7.3</u>      |
| <b>Гандбол</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>11</b>                   |                                            |
| Техника остановок,                         | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                           |                                            |

| Тема                                 | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
| передвижений,<br>поворотов,<br>стоек | мячом. Правила техники безопасности на занятиях. Терминология игровых элементов и судейства.<br><br><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу.</b>                                      |                             |                                            |
| Техника ловли и передачи мяча.       | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и в пол на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Эстафеты с мячом.                                                                                                                | 2                           |                                            |
| Техника ведения мяча.                | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Прыжки на скакалках в движении. Ведения мяча в разных стойках в движении по прямой и с изменением направления и скорости; без сопротивления защитника; ведущей и не ведущей рукой. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра по упрощенным правилам. | 2                           | <u>Контрольный тест 6.1</u>                |
| Техника бросков мяча.                | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4*9м.. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке по воротам. Комбинации из изученных элементов в движении в процессе игры. Развитие силовых способностей. . Игра по упрощенным правилам.                                   | 2                           |                                            |
| Техника индивидуально й защиты.      | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Вырывание и выбивание мяча; блокирование броска. Комбинации из изученных элементов. Игра в тройках в кругу, в квадрате.                                                                                             | 1                           | <u>Контрольный тест 6.2</u>                |
| Тактики игры.                        | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди».                                              | 2                           | <u>Контрольный тест 6.3</u>                |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ко<br>л-<br>во<br>час<br>ов | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости                  |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                   | Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.<br><br>- <b>знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |                             |                                                             |
| <b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В<br>процессе<br>урока      |                                                             |
| Упражнения без предметов                          | Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета.<br>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.<br>Общеразвивающие упражнения в парах.<br>Общеразвивающие упражнения для проведения утренней гигиенической гимнастики                                                                                                                                                              |                             |                                                             |
| Упражнения с предметами                           | Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с обручами, гимнастическими палками.<br>Прыжки на скакалке на двух ногах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                             |                                                             |
| <b>3.3 Прикладно-ориентированная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>                    |                                                             |
| Тестирование уровня развития физических качеств   | Выполнение тестов:<br>- челночный бег 4х9 м (сек.);<br>- прыжок в длину с места (см.);<br>- наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);<br>- поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);<br>- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);<br>- отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);<br>- бег 1000 м                                                                          | 1                           | Выполнение тестовых нормативов<br>( <i>репозиторий ТУ</i> ) |
| Полоса препятствий                                | Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице | 1                           |                                                             |

## 6 класс

| Тема                                               | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>1. Физическая культура как область знаний</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b>     |                                      |
| История и современное развитие физической культуры | <p><i>Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</i></p> <p><i>Мера длины «стадия». Программа пентатлона древних игр Олимпиады.</i></p> <p><i>Принципы Олимпийского движения. Знаменитые победители Олимпийских игр древности.</i></p> <p><i>Отмена проведения игр Олимпиады. Историческая справка об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры.</i></p> <p><b>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</b></p> <p><b>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.</b></p> <p><b>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</b></p> | 1            | Контрольная работа (репозиторий)     |
| Термины и понятия физической культуры.             | <p>Гиподинамия, ЧСС, пульсометрия, закаливание, моржевание, саморегуляция, антропометрия, функциональная проба, основные принципы ЗОЖ, виды дыхания.</p> <p>Классификация физических упражнений по их функциональной направленности</p> <p><i>Основные правила рационального питания и роль белков, жиров, углеводов в питании.</i></p> <p><i>Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1            |                                      |
| Физическая культура человека.                      | <p>Гиподинамия и её негативные последствия для здоровья человека.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой.</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1            |                                      |

| Тема                                                                  | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов     | Формы текущего контроля успеваемости |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|
|                                                                       | Правила снижающие появление нарушений осанки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |                                      |
| <b>2. Способы физкультурной деятельности</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b>         |                                      |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Использование спортивных игр и спортивных соревнований для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.<br><i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>                                                                                                                                                   | В процессе урока |                                      |
| Оценка эффективности занятий физической культурой                     | Способы контроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Пульсометрия, основные правила измерения пульса в покое и во время физической нагрузки. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений.<br><i>Запись полученных данных в дневник по физкультурной деятельности</i>                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                |                                      |
| <b>3. Физическое совершенствование</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>98</b>        |                                      |
| <b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>         |                                      |
| Оздоровительная гимнастика                                            | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?»<br>Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов.<br><i>Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления</i> | 1                |                                      |
| Скандинавская ходьба                                                  | Постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1                |                                      |
| <b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>94</b>        |                                      |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>19</b>        |                                      |
| Спринтерский бег                                                      | Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м с места и с хода. Скоростной бег до 40 м. Бег на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                | <u>Контрольный тест 1.1</u>          |

| Тема                                                   | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                                        | <p>результат 30, 60 м.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты.</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                                        | Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80-90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            |                                      |
| Прыжки в длину                                         | <p>Основные фазы прыжка. Отталкивание с места и одного шага, с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием.</p> <p>Подбор длины своего индивидуального разбега.</p> <p>Специальные прыжковые и имитационные упражнения.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i></p> | 5            | <u>Контрольный тест 1.3</u>          |
| Развитие координационных способностей (эстафетный бег) | Челночный бег 3*10м. Бег с изменением направлений. Прыжки через препятствия. Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10 - 15 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                             | 1            |                                      |
| Метание мяча                                           | <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.</p>                                                                                                                                                       | 3            | <u>Контрольный тест 1.4</u>          |

| Тема                                               | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                      |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                    | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Передачи и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                           |
| Длительный бег                                     | Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин.<br>Бег на результат – 1000 м. Бег 1500 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4            | Бег на результат 1000 м<br><u>Контрольный тест 1.5</u>    |
| <b>Баскетбол</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>9</b>     | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)             |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. | Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча.<br>Повороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии, повороты с мячом и передача партнёру. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).<br>Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений.<br><br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</i> | 2            | Выполнение комбинации с элементами и техники передвижений |
| Передачи мяча                                      | Ловля и передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча левой и правой рукой от плеча с места.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2            | Выполнение серии передач                                  |

| Тема                                       | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                                                             |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | Подвижные игры с передачами мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                                                                  |
| Ведение мяча<br>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 и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку, на месте и в движении. Переводы мяча под ногой на месте.</p> <p>Баскетбольные салочки с ведением мяча.</p> <p>Броски одной рукой с места, после ловли при освобождении от опеки защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места – 4 м. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния до кольца.</p> <p>Броски мяча в движении на два шага после предварительного удара мячом.</p> <p>Подвижные игры на точность попадания в кольцо.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i></p> | 3            | <p>Челночный бег с ведением мяча</p> <p><u>Контрольный тест 2.1</u></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.</p> <p>Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча после остановки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1            | <u>Контрольный тест 2.2</u>                                                                                      |
| Тактика игры<br>Правила игры и жесты судей | <p>Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Подвижные игры на развитие тактического мышления.</p> <p>Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч.</p> <p>Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1            | <u>Контрольный тест 2.3</u>                                                                                      |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>18</b>    |                                                                                                                  |
| Строевые упражнения                        | Инструктаж по ТБ. Изменение ширины шага и темпа движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полушаг!», «Полный шаг!», «Чаще шаг!», «Реже                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            |                                                                                                                  |

| Тема                      | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                                                                                      |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <p>шаг!». Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                                                           |
| Акробатические упражнения | <p>Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад. Два кувырка вперёд слитно; два кувырка назад слитно; кувырок вперёд, назад ноги скрестно; стойка на лопатках; прыжок прогнувшись; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; мост из положения лёжа на спине; мост из положения стоя с помощью партнёра, равновесие на одной «ласточка». Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжки вверх прогнувшись и ноги врозь.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>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> | 3            | <p>Практическая работа «Акробатическая комбинация»</p> <p><i>(репозиторий ПР_гимнастика)_</i></p> <p><u>Контрольный тест 4.3; 4.5</u></p> |
| Висы и упоры. Лазание.    | <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p>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>Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам</p>                                                                                                                                                                                                                                          | 3            |                                                                                                                                           |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                          | (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в вися 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 силовых способностей            | 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»                                                                                                                                                                         | 2            | <u>Контрольный тест 4.4</u>          |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | 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.<br><br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</i> | 2            | <u>Контрольный тест 4.1</u>          |
| Опорный прыжок                           | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину). Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 90°. Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений                                                                                                            | 3            | <u>Контрольный тест 4.2</u>          |
| Развитие координационных способностей.   | 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.                                                                                                                                                                                                               | 2            |                                      |
| Развитие гибкости.                       | 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                                             | 2            |                                      |

| Тема                                                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                        |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Лыжная подготовка</b>                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>16</b>    |                                                             |
| Инструктаж по ТБ.<br>Строевые упражнения, повороты на месте и в движении | <p>Инструктаж по ТБ. Подбор лыж, перенос лыж по школе и на улице. ОРУ на месте и в движении без лыж. Ознакомление учащихся с программными требованиями. Повторение строевых и порядковых упражнений. Команды: «В одну шеренгу – становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты налево, направо на месте махом. Повороты в движении упором.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i></p> | 1            |                                                             |
| Одновременный двухшажный ход.                                            | <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.</p> <p>Подвижная игра с элементами лыжных ходов. Анализ ошибок в процессе совместного освоения лыжных ходов.</p>                                                                                                                                                                                                       | 3            | <u>Контрольный тест 5.1</u>                                 |
| Одновременный бесшажный ход.                                             | <p>Прохождение дистанции 1,5-2,5 км попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами. Ускорения по 50 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов</p>                                                                                                                                                                                                                   | 3            | Прохождение дистанции 1000 м<br><u>Контрольный тест 5.2</u> |
| Техника подъема «елочкой».                                               | <p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 12 мин попеременным и одновременным двухшажным ходом. Основные способы подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км, изученным способом. Спуск с пологого склона с условнообозначенным препятствием. Подвижные игры с элементами подъёма. Основные способы подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы. Техника подъёма «ёлочкой». Прохождение</p>                                                                        | 3            | <u>Контрольный тест 5.3</u>                                 |

| Тема                                        | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости            |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
|                                             | <p>дистанции 1км, изученным способом. Спуск с пологого склона с условнообозначенным препятствием.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                 |
| Торможение «упором».                        | <p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 12 мин одновременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Торможение «упором» по прямой на дистанции 300-500м и со склона пологого. Игра « Волк во рву». Основные причины возникновения ожирения. Преодоление спуска прямо и наискось в основной стойке. Подвижные игры с элементами лыжных спусков и подъёмов..Анализ ошибок допускаемых при спуске и подъёме. <b>Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с палками и без палок», «Два дома», «Кто за 10 шагов проскользит дальше?». «Трудная дорога»</b></p> | 3            | <u>Контрольный тест 5.4</u>                     |
| Поворот упором в движении.                  | <p>ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 15 мин попеременным двухшажным ходом. Повороты упором на месте и в движении по прямой дистанции 300-500 м. Спуск с пологого склона с торможением «упором».Эстафеты на лыжах. Появление и первоначальное использование лыж на Урале. Виды лыжного спорта. Развитие скоростных способностей. Анализ наиболее частых ошибок техники передвижения на лыжах по дистанции.</p>                                                                                                                                                      | 3            | Контрольный тест 5.5                            |
| <b>Волейбол</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>9</b>     | Практическая работа «Волейбол»<br>(репозиторий) |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и | <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.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,</p>                                                                                                                                                                                                                            | 2            |                                                 |

| Тема                                             | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| стоек.                                           | остановки, ускорения).<br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                      |
| Приём и передачи мяча.                           | Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, в паре с партнёром. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3 – 4 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку.<br>Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 – 4 м друг от друга; передачи в парах через сетку.<br>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего. Приём мяча снизу двумя руками после подачи | 1            | <u>Контрольный тест 3.1</u>          |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. | 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.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</i>                                                                                                                                                                                                                                                | 1            |                                      |
| Развитие выносливости.                           | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            |                                      |
| Развитие координационных способностей.           | 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 верхней прямой подачи. Комбинации из разученных элементов. Элементы прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Летучий мяч», «Пионербол с элементами волейбола»                                                                                                                                                            | 1            | <u>Контрольный тест 3.2</u>          |
| Подача мяча.                                     | Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 7- м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1            | <u>Контрольный тест</u>              |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                          | <p>Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 6-8 м, высота сетки 2 м.</p> <p>Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой.</p> <p>Верхняя прямая подача в стену (расстояние 6-7 м) и прием мяча, который отскочил.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-5 м от сетки.</p> <p>Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками.</p> <p>Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой.</p> <p>Верхняя прямая подача с расстояния 3-4 м от сетки</p>                                                                              |              | 3.3                                  |
| Прямой нападающий удар.                  | <p>Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара.</p> <p>Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса. Прямой нападающий удар в стену, в стену с отскоком мяча от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Броски волейбольного и набивного мяча, из за головы двумя руками на дальность, из положения стоя. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Метания в цель различными мячами</p>                                                                                                                                                                                                              | 1            |                                      |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей | <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.</p> <p>Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку.</p> <p>Тактика взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки</p> | 1            |                                      |
| <b>Гандбол</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>11</b>    |                                      |
| Техника остановок,                       | <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила техники безопасности на занятиях. Терминология игровых</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2            |                                      |

| Тема                           | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| передвижений, поворотов, стоек | элементов и судейства.<br><br><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу.</b>                                                                                                                                   |              |                                      |
| Техника ловли и передачи мяча. | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и в пол на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Эстафеты с мячом.                                                                                                                                       | 2            |                                      |
| Техника ведения мяча.          | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Прыжки на скакалках в движении. Ведения мяча в разных стойках в движении по прямой и с изменением направления и скорости; без сопротивления защитника; ведущей и не ведущей рукой. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра по упрощенным правилам.                        | 2            | <u>Контрольный тест 6.1</u>          |
| Техника бросков мяча.          | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4*9м. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке по воротам. Комбинации из изученных элементов в движении в процессе игры. Развитие силовых способностей. . Игра по упрощенным правилам.                                                           | 2            |                                      |
| Техника индивидуальной защиты. | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Вырывание и выбивание мяча; блокирование броска. Комбинации из изученных элементов. Игра в тройках в кругу, в квадрате.                                                                                                                    | 1            | <u>Контрольный тест 6.2</u>          |
| Тактики игры.                  | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам. | 2            | <u>Контрольный тест 6.3</u>          |

| Тема                                       | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                            | <b>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                      |
| <b>Футбол</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>12</b>    |                                      |
| 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, 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).                                                                                   | 2            |                                      |
| Ведение мяча.                              | 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).<br><br><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</b> | 2            |                                      |
| Удары по мячу                              | Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы. В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания                                                                         | 2            | <u>Контрольный тест 7.1</u>          |
| Тактика игры<br>Правила игры и жесты судей | Игра «квадрат» 4X2. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. 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,                                                                                                                         | 2            |                                      |

| Тема                           | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                | состав команд, взятие ворот                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                      |
| Удары по воротам               | 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.<br><br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i>                                                                       | 2            | <u>Контрольный тест 7.2</u>          |
| Индивидуальная защита(вратарь) | 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. | 2            | <u>Контрольный тест 7.3</u>          |

## 7 класс

| Тема                                                                   | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов           | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| <b>1. Физическая культура как область знаний</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>               |                                      |
| История и современное развитие физической культуры                     | <p>Смысл символики и ритуалов Игр олимпиады и история их происхождения. Олимпиада в Лондоне (1908 г.); Николай Панин – Коломенкин первый победитель Олимпийских игр от России. Создание Российского олимпийского комитета (1911 г.). Развитие физической культуры и спорта в дореволюционной России. Развитие олимпийского движения до второй мировой войны.</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, по зимним и летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.</i></p> <p><i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></p> | 1                      | Контрольная работа<br>(репозиторий)  |
| Термины и понятия физической культуры                                  | <p>Саморегуляция, характер, темперамент, основные составляющие и принципы ЗОЖ, зрение. Спортивные травмы: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, тепловые удары, солнечные удары, обморожения.</p> <p>Техника и структура двигательных действий и физических упражнений.</p> <p>Самопомощь, взаимопомощь.</p> <p><i>Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                      |                                      |
| Физическая культура человека                                           | <p>Правила снижающие появление болезни глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                      |                                      |
| <b>2. Способы физкультурной деятельности</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1</b>               |                                      |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | <p>Разработка плана самовоспитания. Управление своими эмоциями в зависимости от темперамента.</p> <p>Проведение зарядки для глаз. Составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.</p> <p>Первая помощь при травмах. Приёмы оказания первой помощи.</p> <p><i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</i></p> <p><i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В<br>процессе<br>урока |                                      |

| Тема                                                 | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                       |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------|
| Оценка эффективности занятий физической культурой    | Проведение восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок. Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений.<br><i>Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности</i>                                                                                                                                                                                  | 1            |                                                            |
| <b>3. Физическое совершенствование</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>98</b>    |                                                            |
| <b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>     |                                                            |
| Оздоровительная гимнастика                           | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения. Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?», «Ветер», «Гудок паровоза». Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. <i>Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления</i> | 1            |                                                            |
| Скандинавская ходьба                                 | Работа рук и постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками для скандинавской ходьбы различной оздоровительной направленности                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            |                                                            |
| <b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>94</b>    |                                                            |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>22</b>    |                                                            |
| Спринтерский бег                                     | Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 50 м с места и с хода. Скоростной бег до 50 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты.<br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i>       | 5            | Бег на результат 30 м, 60 м<br><u>Контрольный тест 1.1</u> |
| Прыжки в высоту                                      | Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 90-100 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3            |                                                            |

| Тема                                                    | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                       |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Прыжки в длину                                          | Основные фазы прыжка. Отталкивание с места и одного шага, с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 7-9 и 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Подбор длины своего индивидуального разбега.<br>Специальные прыжковые и имитационные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4            | <u>Контрольный тест 1.3</u>                                                |
| Развитие координационных способностей (эстафетный бег). | Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5 - 10 м. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12 - 17 м.<br>Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            |                                                                            |
| Метание мяча                                            | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.<br>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i> | 5            | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность<br><u>Контрольный тест 1.4</u> |
| Длительный бег                                          | Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 14 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.).<br>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.<br>Бег на результат – 1000, 1500 м. Бег 2000 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4            | Бег на результат 1000 м, 1500 м<br><u>Контрольный тест 1.5</u>             |
| <b>Баскетбол</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>9</b>     | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)                              |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек       | Выполнение комбинаций из передвижений лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча<br>Повороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при активном противодействии и с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            | Выполнение комбинации с элементами техники передвижений                    |

| Тема                                                                | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                          |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | <p>последующей передачей партнёру.</p> <p>Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений.</p> <p><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному баскетболу.</b></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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1            | <u>Контрольный тест 2.2</u>                                                   |
| Передачи мяча. Ловля мяча. (перехваты, выбивание и вырывание мяча). | <p>Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника.</p> <p>Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху. Комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча.</p> <p>Выбивание и вырывание мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости.</p> <p>Вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках. Перехват мяча у пассивно принимающего игрока.</p> <p><b>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</b></p> | 2            | <p>Выполнение серии передач.</p> <p>Контрольный тест 2.1</p>                  |
| Ведение мяча. Броски мяча в кольцо                                  | <p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, без сопротивления и с сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении.</p> <p>Баскетбольные салочки с ведением мяча.</p> <p>Броски одной рукой с места, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места – 4,8 м. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния. Броски мяча в движении на два шага после ведения. Броски мяча с места из под кольца. Броски мяча в прыжке с расстояния 0,5-1,5 м.</p>                                              | 3            | <p>Челночный бег с ведением мяча.</p> <p>Броски мяча с места и в движении</p> |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|                                          | Подвижные игры на точность попадания в кольцо                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                             |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей | Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2х2; 3х3). Подвижные игры на развитие тактического мышления. Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена. Начисление очков и показ номера игрока. Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический                                                                                                                                                                                      | 1            | <u>Контрольный тест 2.3</u>                                                 |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>18</b>    |                                                                             |
| Строевые упражнения                      | Инструктаж по ТБ. Повторение команды: " «По три, четыре – рассчитайсь!» Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд; «Полповорота направо!», «Полповорота налево!». Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения.<br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</i>                                                                                                                                                                                     | 1            |                                                                             |
| Акробатические упражнения                | Из упора присев кувырок вперёд в сед с наклоном, кувырок вперед стойка на лопатках; из стойки на лопатках перекаат вперед в сед с наклоном; кувырок назад в упор присев; стойка на голове согнув ноги; опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь; мост из положения лёжа и стоя; кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной «ласточка». Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°. Мальчики: стойка на голове и руках согнув ноги. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 3            | Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР_гимнастика) |
| Развитие силовых                         | ОРУ с набивными мячами. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Лазанье по канату, наклонной скамье, гимнастической лестнице. Игра « Три движения». ОРУ с гантелями.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2            | <u>Контрольный тест 4.4</u>                                                 |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| способностей                             | Эстафеты с гимнастическим инвентарем. Подвижная игра « Смена капитана»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                      |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | 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.<br><br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</i>                                                                                                                                                                                                                               | 2            | <u>Контрольный тест 4.1</u>          |
| Развитие координационных способностей.   | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2            |                                      |
| Развитие гибкости.                       | 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                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2            |                                      |
| Висы и упоры. Лазание                    | Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.<br>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки).<br>Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.<br>Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату в три приёма. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе | 3            |                                      |
| Опорный прыжок                           | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105—115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).<br>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°. Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3            |                                      |

| Тема                                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>Лыжная подготовка</b>                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>19</b>    |                                      |
| Строевые упражнения, повороты на месте и в движении               | Инструктаж по ТБ. Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Команды: «В одну шеренгу – становись!», «Равняйся!», «Смирно!»<br>Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки).<br>Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком<br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i>                                                                                                                                                                                      | 1            |                                      |
| Скользкий шаг                                                     | Совершенствование техники скользящего шага. С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей ("самокат"). Передвижения скользящим шагом под уклон, подъём скользящим шагом. Передвижения скользящим шагом без палок и с палками.<br>Передвижение скользящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется)                                                                                                                                                                                                                                               | 4            |                                      |
| Попеременные и одновременно-одношажные ходы                       | Прохождение дистанции 1,5 – 3 км попеременным двухшажным (без палок по ориентирам) и одновременным бесшажным ходом.<br>Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами по ориентирам.<br>Ускорения по 80 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом.<br>Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3            | Прохождение дистанции 1000 м         |
| Преодоление бугров и впадин<br>Спуски со склона и подъём на склон | Пружинистые приседания при спуске в основной, средней и низкой стойке.<br>Техника выполнения спуска со склона спадом и выкат после спуска.<br>При спуске со склона со средней скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку. Преодоление при спуске нескольких ворот разной высоты с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.<br>Техника преодоления встречного склона и уступа.<br>Преодоление бугров и впадин при спуске с пологой горы.<br>Подъём в гору скользящим шагом. Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» на скорости. Спуски со склона в высокой и низкой стойке, совершенствование торможения «плугом» и «упором». Подвижные игры на склоне. «Смелые спуски», «Поезд» | 4            |                                      |

| Тема                                                       | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости         |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|
|                                                            | <i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                              |
| Совершенствование техники поворота на месте махом.         | ОРУ в движении на лыжах, равномерный бег 12-15 мин одновременным двухшажным ходом, одношажным и бесшажным ходом. Подъем в гору скользящим шагом, преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4            |                                              |
| Развитие скоростной выносливости (подвижные игры на лыжах) | <b>Национальные подвижные игры: «Поход», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Лыжная сороконожка»</b><br><b>Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3            |                                              |
| <b>Волейбол</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>9</b>     | Практическая работа «Волейбол» (репозиторий) |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек          | Совершенствование основных стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).<br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i>                                                                                                                                                                                                                                                            | 2            |                                              |
| Приём и передачи мяча                                      | Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперед, в паре с партнёром с изменением высоты передачи. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3-5 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку. Передачи мяча сверху за голову в парах и тройках, по заданию учителя. Передачи мяча сверху в прыжке в парах. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.<br>Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 – 5 м друг от друга; передачи в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения | 1            | <u>Контрольный тест 3.1</u>                  |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                          | нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                      |
| Развитие координационных способностей.   | Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Поймай и передай», «Волейбольные салочки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            | <u>Контрольный тест 3.2</u>          |
| Подача мяча.                             | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6 – 9 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 5 - 6 м от сетки.<br>Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 9 - 10 м, высота сетки 2,10 – 2,20 м.<br>Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6 - 7 м) и прием мяча, который отскочил.<br>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 - 9 м от сетки (после высокого и низкого подброса мяча).<br>Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками.<br>Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой.<br>Верхняя прямая подача с расстояния 5 – 6 м на точность (в правую и левую половины площадки; в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки), на силу, чередование подач на силу и на точность | 1            | <u>Контрольный тест 3.3</u>          |
| Прямой нападающий удар                   | Упражнения для формирования техники разбега на три шага, напрыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. Броски волейбольного и набивного мяча двумя руками из за головы на дальность из положения стоя. Метания в цель различными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1            |                                      |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей | Тактика свободного нападения. Передача после приёма с подачи в 3 номер и выполнение нападающего удара. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку.<br>Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом.<br>Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.<br>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.<br>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков.                                                                                                                                                                                                                                                      | 1            |                                      |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                                   | Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка                                                                                                                                                                                                        |              |                                      |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.  | 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.<br><b>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</b>                                                                                             | 1            |                                      |
| Развитие выносливости.                            | 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.                                                                                                                           | 1            |                                      |
| <b>Гандбол</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>8</b>     |                                      |
| Техника остановок, передвижений, поворотов, стоек | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила техники безопасности на занятиях. Терминология игровых элементов и судейства.<br><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу.</b> | 1            |                                      |
| Техника ловли и передачи мяча.                    | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и в пол на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Эстафеты с мячом.                                                                                                                                                                                                                                                 | 1            |                                      |
| Техника ведения мяча.                             | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Прыжки на скакалках в движении. Ведения мяча в разных стойках в движении по прямой и с изменением направления и скорости; без сопротивления защитника; ведущей и не ведущей рукой. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                  | 1            | <u>Контрольный тест 6.1</u>          |

| Тема                           | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| Техника бросков мяча.          | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4*9м. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке по воротам. Комбинации из изученных элементов в движении в процессе игры. Развитие силовых способностей. . Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                       | 1            |                                      |
| Техника индивидуальной защиты. | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Вырывание и выбивание мяча; блокирование броска. Комбинации из изученных элементов. Игра в тройках в кругу, в квадрате.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1            | <u>Контрольный тест 6.2</u>          |
| Тактики игры.                  | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.<br><br><b>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.</b> | 3            | <u>Контрольный тест 6.3</u>          |
| <b>Футбол</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>9</b>     |                                      |
| Техника передвижений           | Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).<br><br><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</b>                                                                    | 2            |                                      |
| Ведение мяча                   | Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Эстафеты с ведением мяча по прямой, змейкой, с ударом по воротам. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)                                                                                                                                                                                              | 2            |                                      |
| Удары по мячу                  | Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега. Удары по катящемуся мячу с короткого и длинного разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 4 - 6 шагов внутренней и внешней стороной стопы.                                                                                                                                                                                                        | 2            | <u>Контрольный тест 7.1</u>          |

| Тема                                             | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов    | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|
|                                                  | Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке.<br>Остановка летящего мяча с последующим ударом по воротам.<br>Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                                      |
| Тактика игры<br>Правила игры и жесты судей       | Игра «квадрат» по пятёркам. Комбинации со сменой мест и передачей мяча. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.<br>Учебная игра в мини-футбол. Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти.<br>Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка                                                                                                                                                                                                          | 1               |                                      |
| Удары по воротам                                 | 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.<br><br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i>                                                                       | 1               | <u>Контрольный тест 7.2</u>          |
| Индивидуальная защита(вратарь)                   | 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. | 1               | <u>Контрольный тест 7.3</u>          |
| <b>Упражнения общеразвивающей направленности</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В процесс урока |                                      |
| Упражнения без предметов                         | Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета.<br>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, повороты, наклоны, вращения головы, вращения туловища, рывки руками.<br>Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки                                                                                                                                                                                                  |                 |                                      |
| Упражнения с предметами                          | Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с гантелями (1 – 3 кг), набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                      |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости               |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------|
|                                                   | Общеразвивающие упражнения около гимнастической стенки.<br>Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                                                    |
| <b>3.3 Прикладно-ориентированная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2</b>     |                                                    |
| Тестирование уровня развития физических качеств   | Выполнение тестов:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- челночный бег 4х9 м (сек.);</li> <li>- прыжок в длину с места (см.);</li> <li>- наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);</li> <li>- поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);</li> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);</li> <li>- отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);</li> <li>- бег 1000 м</li> </ul> | 1            | Выполнение тестовых нормативов<br>(репозиторий ТУ) |
| Полоса препятствий                                | <i>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; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице</i>       | 1            |                                                    |

## 8 класс

| Тема                                               | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>1. Физическая культура как область знаний</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>3</b>     | Контрольная работа<br>(репозиторий)  |
| История и современное развитие физической культуры | <i>Создание комплекса ГТО, этапы развития и вовлечение населения к активным занятиям физической культурой.</i><br>Развитие олимпийского движения в СССР после второй мировой войны. Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских играх послевоенного времени.<br><b>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</b><br><b>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр.</b> | 1            |                                      |

| Тема                                                                  | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Кол-во часов     | Формы текущего контроля успеваемости |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|
|                                                                       | <b><i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                                      |
| Термины и понятия физической культуры.                                | <i>Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени.<br/>Физическое развитие, физическая подготовка, тестирование физических качеств и двигательных способностей. Взаимосвязь здоровья с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Формирование качеств личности и профилактика вредных привычек. Массаж, самомассаж, банные процедуры</i>                                                  | 1                |                                      |
| Физическая культура человека.                                         | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок.<br>Правила снижающие появление нарушений свода стопы                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                |                                      |
| <b>2. Способы физкультурной деятельности</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b>         |                                      |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.<br>Причины и признаки получения теплового и солнечного удара. Составление комплексов физических упражнений и подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.<br><b><i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i></b>                                                         | В процессе урока |                                      |
| Оценка эффективности занятий физической культурой                     | Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение.<br>Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия.<br>Проведение функциональных проб и антропометрических измерений.<br><i>Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i>                       | 1                |                                      |
| <b>3. Физическое совершенствование</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>98</b>        |                                      |
| <b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>         |                                      |
| Оздоровительная гимнастика                                            | Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастики для коррекции зрения.<br>Самостоятельное проведение комплексов дыхательных упражнений, упражнений на восстановление и совершенствование навыков дыхания.<br>Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для коррекции свода стопы. <i>Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения</i> | 1                |                                      |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------|
|                                                   | <i>процессов восстановления</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                            |
| Скандинавская ходьба                              | Работа рук и постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками для скандинавской ходьбы различной оздоровительной направленности.<br><i>Скандинавская ходьба в быстром темпе</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            |                                                            |
| <b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>94</b>    |                                                            |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>25</b>    |                                                            |
| Спринтерский бег                                  | Низкий старт, подбор стартовых колодок. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 30 до 70 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м с места и с хода. Скоростной бег до 60 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам.<br>Бег на результат 30, 60 м.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты.<br><br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i> | 5            | Бег на результат 30 м, 60 м<br><u>Контрольный тест 1.1</u> |
| Прыжки в высоту                                   | Махи ногой стоя у гимнастической стенки, прыжок вверх в сочетании с махом ногой из различных сочетаний и.п. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 100 - 110 см. Специальные прыжковые и имитационные упражнения.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i>                                                                                                                                                                               | 2            |                                                            |
| Прыжки в длину                                    | Основные фазы прыжка. Прыжок с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые и имитационные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5            | <u>Контрольный тест 1.3</u>                                |
| Развитие координационных способностей             | Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости в среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 14-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1            |                                                            |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                       |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|
| (эстафетный бег)                                  | м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами.<br>Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                            |
| Метание мяча                                      | Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.<br>Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов разбега.<br>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки — с расстояния 10—12 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх | 5            | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность<br><u>Контрольный тест 1.4</u> |
| Развитие выносливости. (спортивная ходьба)        | Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 20 – 30 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом с акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Эстафеты с этапами по 100 – 120 м.<br>Прохождение дистанции 400 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2            |                                                                            |
| Длительный бег                                    | Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.).<br>Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин.<br>Бег без учёта времени 2000 м (девочки), 2500 (мальчики). Бег на результат – 1000, 2000 м. (мальчики) и 1000, 1500 м (девочки). Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                            | 4            | Бег на результат 1000 м, 1500 м, 2000 м<br><u>Контрольный тест 1.5</u>     |
| Развитие скоростно-силовой способностей           | 1.ОРУ в движении.2. Беговые упражнения.3.Многоскоки.4.Эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1            |                                                                            |
| <b>Баскетбол</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>9</b>     | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)                              |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек | Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча.<br>Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом.                                                                                                                                                                            | 2            | Выполнение комбинации с элементами техники передвижений                    |

| Тема                                                           | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                                                | <p>Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с последующей передачей партнёру и выходом на свободное место.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                      |
| Ловля и передачи мяча. (перехваты, выбивание и вырывание мяча) | <p>Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением. Подвижные игры с передачами мяча.</p> <p>Совершенствование выбивания мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча. Вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча.</p> <p>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> | 2            | Выполнение серии передач             |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                                                      |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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, без сопротивления и с сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча.</p> <p>Баскетбольные салочки с ведением мяча.</p> <p>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.</p> <p>Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5-2,5 м (мальчики). Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>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> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1            |                                                                                                           |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей | <p>Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2). Защита в численном меньшинстве (1х2, 2х3). Взаимодействие двух игроков «Двойка» с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника.</p> <p>Мини-баскетбол (2х2; 3х3; 4х4).</p> <p>Подвижные игры на развитие тактического мышления.</p> <p>Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут.</p> <p>Начисление очков и показ номера игрока.</p> <p>Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий</p>                                                               | 2            | <p><u>Контрольный тест 2.2, 2.3</u></p>                                                                   |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>18</b>    |                                                                                                           |

| Тема                      | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                                                                       |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Строевые упражнения       | <p>Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Перестроения дроблением и слиянием, разведением и сведением. Совершенствование ходьбы «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту. Выполнения обязанностей командира отделения.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1            |                                                                                                                            |
| Акробатические упражнения | <p>Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя, стоя ноги врозь; длинный кувырок; сед углом; стойка на лопатках без помощи рук. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°.</p> <p>Боковое равновесие, равновесие на одной «ласточка».</p> <p>Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: мост и поворот кругом в упор присев.</p> <p>Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5-7 классов.</p> <p>Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3            | <p>Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР_гимнастика)</p> <p><u>Контрольный тест 4.5; 4.3</u></p> |
| Висы и упоры. Лазание.    | <p>Мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём разгибом в сед ноги врозь.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.</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>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 в три приёма и лазание по канату в висе на согнутых руках.</p> <p>Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами</p> | 3            |                                                                                                                            |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                          | сидя на стуле или тумбе.<br>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                      |
| Опорный прыжок                           | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см).<br>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).<br>Вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись; прыжок согнув ноги без разгибания; прыжок согнув ноги на дальность приземления. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°. Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений | 3            | <u>Контрольный тест 4.2</u>          |
| Развитие силовых способностей            | 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»                                                                                                                                                                                                                                                   | 2            | <u>Контрольный тест 4.4</u>          |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | 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.<br><br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</i>                                                                           | 2            | <u>Контрольный тест 4.1</u>          |
| Развитие координационных способностей.   | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            |                                      |
| Развитие гибкости.                       | 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                                                                                                                       | 2            |                                      |
| <b>Лыжная подготовка</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>19</b>    |                                      |
| Строевые упражнения, повороты на         | Инструктаж ТБ. Совершенствование строевых и порядковых упражнений.<br>Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки).                                                                                                                                                                                                                                              | 1            |                                      |

| Тема                               | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                               |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| месте и в движении                 | Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком.<br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                                                    |
| Коньковый ход                      | Имитационные упражнения на владение техникой конькового хода.<br>Одновременный полуконьковый ход. Передвижение ступающими коньковыми шагами 15 – 20 м (без отталкивания палками) с последующим переходом на скользящие коньковые шаги.<br>Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход.<br>Переход с одновременных и попеременных классических лыжных ходов на коньковый.<br>Подъём в гору коньковым ходом. Эстафеты с этапами по 80 – 100 м коньковым ходом без палок. Прохождение дистанции 2-3 км с использованием техники конькового хода.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i> | 4            | Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем_<br><u>Контрольный тест 5.1, 5.2</u> |
| Попеременные и одновременные ходы  | Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2-3 км.<br>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.                                                                                                                                                                                                                                                  | 4            |                                                                                    |
| Спуски со склона и подъём на склон | Техника скоростного подъёма «ёлочкой» и попеременным ходом на подъёмы различной крутизны.<br>Спуски со склона в высокой и низкой стойке после предварительного разгона, совершенствование торможения «плугом» и «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Повороты в движении на склоне упором.<br><i>Спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием.</i><br>Подвижные игры на склоне                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6            | <u>Контрольный тест 5.3</u>                                                        |
| Преодоление бугров и впадин        | Совершенствование техники спуска со склона спадом и выката после спуска. Преодоление встречного склона и уступа. Преодоление бугра на склоне и впадины.<br>При спуске со склона со средней скоростью подбор максимального количества предметов разложенных по горке.<br><i>Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Собери предметы»</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2            |                                                                                    |
| Развитие                           | <i>Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2            |                                                                                    |

| Тема                                               | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости         |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|
| скоростной выносливости. (подвижные игры на лыжах) | <i>меньше ветвей», «Карельская гонка».</i><br><i>Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |                                              |
| <b>Волейбол</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>9</b>     | Практическая работа «Волейбол» (репозиторий) |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек  | Совершенствование основных стоек игрока. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей.<br>Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).<br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2            |                                              |
| Приём и передачи мяча                              | Верхняя передача мяча во встречных колоннах с различными вариациями.<br>Передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку. Передачи мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега.<br>Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.<br>Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки.<br>Верхняя передача мяча стоя спиной к партнёру. Передачи мяча сверху в прыжке в парах, тройках, через сетку<br>Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 4 - 6 м друг от друга; передачи в парах через сетку.<br>Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи, после отскока от сетки | 1            | <u>Контрольный тест 3.1</u>                  |
| Развитие координационных способностей.             | Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Попади в щит», «Волейбольные салочки»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1            | <u>Контрольный тест 3.2</u>                  |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| (подвижные игры с элементами волейбола)  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                      |
| Подача мяча                              | Имитационные упражнения. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, на точность (в правую и левую половины площадки; в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки), с расстояния 5-8 м от сетки.<br>Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м на точность, на силу, чередование подач на силу и на точность. Подача мяча по зонам.<br>Поддачи с чередованием нижней и верхней подачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            | <u>Контрольный тест 3.3</u>          |
| Прямой нападающий удар                   | Упражнения для формирования техники разбега на три шага, прыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Многократные выпрыгивания с имитацией нападающего удара. Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места, из за головы двумя руками на дальность, из положения стоя.<br>Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3. Метания в цель различными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1            |                                      |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей | Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций.<br>Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4.<br>Приём подачи, приём мяча от соперника игроков зон 1, 6, 5.<br>Передача после приёма с подачи в 3, 2, 4 номер и выполнение нападающего удара после обратной передачи игроком передней линии.<br>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков.<br>Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание | 1            |                                      |
| Развитие выносливости.                   | 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 –                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1            |                                      |

| Тема                                                            | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                                                 | волейбол.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                      |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.                | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            |                                      |
| <b>Футбол</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>6</b>     |                                      |
| Техника передвижений                                            | Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной, дугами, с изменением направления и скорости, с переноской набивных мячей и партнёров. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги). <i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i>                                                                                                                                                                                                                       | 1            |                                      |
| Ведение мяча                                                    | Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней и ближней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника.<br>Подвижные игры с ведением мяча.<br>Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            |                                      |
| Удары по мячу, воротам                                          | Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из за боковой линии, стоя ноги врозь и стоя одна нога впереди. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по катящемуся мячу у стенки с расстояния 6-8 м внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега в ворота. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке в быстром темпе                                                                                                                                                       | 2            | <u>Контрольный тест 7.1</u>          |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Индивидуальная защита | Игра "квадрат" по пятёркам. Взаимодействие «передай и выйди». Комбинации со сменой мест и передач. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Комбинации со сменой мест и передач мяча. Учебная игра в мини-футбол. Состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии. Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i> | 2            | <u>Контрольный тест 7.2</u>          |
| <b>Гандбол</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>8</b>     |                                      |

| Тема                                       | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| Остановки ,пере движения, повороты, стойки | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила техники безопасности на занятиях. Терминология игровых элементов и судейства.<br><br><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу.</b> | 1            |                                      |
| Техника ловли и передачи мяча.             | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и в пол на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Эстафеты с мячом.                                                                                                                                                                                                                                                     | 1            |                                      |
| Техника ведения мяча.                      | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Прыжки на скакалках в движении. Ведения мяча в разных стойках в движении по прямой и с изменением направления и скорости; без сопротивления защитника; ведущей и не ведущей рукой. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                      | 1            | <u>Контрольный тест 6.1</u>          |
| Техника бросков мяча.                      | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4*9м. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке по воротам. Комбинации из изученных элементов в движении в процессе игры. Развитие силовых способностей. . Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                         | 1            |                                      |
| Техника индивидуальной защиты.             | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Вырывание и выбивание мяча; блокирование броска. Комбинации из изученных элементов. Игра в тройках в кругу, в квадрате.                                                                                                                                                                                                                                  | 1            | <u>Контрольный тест 6.2</u>          |
| Тактики игры.                              | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                               | 3            | <u>Контрольный тест 6.3</u>          |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов     | Формы текущего контроля успеваемости            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|
|                                                   | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                                                 |
| <b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | В процессе урока |                                                 |
| Упражнения без предметов                          | Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета.<br>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.<br>Выпады с различным положением рук, подскоки с различными движениями ног и в разных направлениях.<br>Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки                       |                  |                                                 |
| Упражнения с предметами                           | Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с эспандерами, гантелями (1-3 кг), набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками, булавами.<br>Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, шеренгах, колоннах.<br>Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад, с вращением скакалки скрестно                                                                                                                     |                  |                                                 |
| <b>3.3 Прикладно-ориентированная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>         |                                                 |
| Тестирование уровня развития физических качеств   | Выполнение тестов:<br>- челночный бег 4х9 м (сек.);<br>- прыжок в длину с места (см.);<br>- наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);<br>- поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);<br>- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);<br>- отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);<br>- бег 1000 м                                                                                   | 1                | Выполнение тестовых нормативов (репозиторий ТУ) |
| Полоса препятствий                                | <i>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; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице</i> | 1                |                                                 |

## 9 класс

| Тема                                                                  | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов     | Формы текущего контроля успеваемости |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|
| <b>1. Физическая культура как область знаний</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>3</b>         | Контрольная работа (репозиторий)     |
| 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><b><i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i></b></p> <p><b><i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.</i></b></p> <p><b><i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></b></p> | 1                |                                      |
| 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                |                                      |
| Физическая культура человека                                          | <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.</p> <p><i>Восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                |                                      |
| <b>2. Способы физкультурной деятельности</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b>         |                                      |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | <p>Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, и координационных способностей.</p> <p>Планирование последовательности и дозировки физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.</p> <p>Разработка содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В процессе урока |                                      |

| Тема                                                 | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости             |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|
|                                                      | направленности и формулировки задач. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Причины и признаки переохлаждения и обморожения.<br><b>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</b><br><b>Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                  |
| Оценка эффективности занятий физической культурой    | Основы обучения технике двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение.<br><i>Ведение дневника по физкультурной деятельности, включение в него оформления планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i> | 1            |                                                  |
| <b>3. Физическое совершенствование</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>98</b>    |                                                  |
| <b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>     |                                                  |
| Оздоровительная гимнастика                           | Самостоятельное проведение физических упражнений на растяжку. Самостоятельное выполнение упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.<br><i>Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</i><br><i>Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления</i>                                                                                                                                                                                      | 1            |                                                  |
| Скандинавская ходьба                                 | 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1            |                                                  |
| <b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>94</b>    |                                                  |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>25</b>    |                                                  |
| Спринтерский бег                                     | Совершенствование техники низкого старта, подбор стартовых колодок. 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5            | Бег на результат 60 м<br><u>Контрольный тест</u> |

| Тема                                                    | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                                 |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | <p>постепенным наращиванием скорости до максимального по ориентирам. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м. Специальные беговые упражнения с изменением скорости и темпа передвижения.</p> <p><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i></p>                                                                                                                                                                                                        |              | <u>1.1</u>                                                                           |
| 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>                                                                                                                                                                                                                                           | 3            | <u>Контрольный тест</u><br><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>                                                                                                                                                                                                                                     | 4            |                                                                                      |
| Развитие координационных способностей. (эстафетный бег) | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1            |                                                                                      |
| 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 1х1 м с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i></p> | 5            | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность<br><u>Контрольный тест</u><br><u>1.4</u> |
| Развитие выносливости. (спортивная ходьба)              | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                            | 2            |                                                                                      |
| Длительный бег                                          | <p>Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 250 м., бег в среднем темпе 150 м., ускорение 100 м.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4            | Бег на результат 1000 м, 2000 м                                                      |

| Тема                                                          | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                    |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------|
|                                                               | Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин.<br>Бег без учёта времени 3000 м (мальчики) и 2500 м (девочки). Бег на результат – 1000, 2000 м.<br>Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              | <u>Контрольный тест 1.5</u>                             |
| Развитие скоростно-силовой способностей                       | 1.ОРУ в движении.2. Беговые упражнения.3.Многоскоки.4.Эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1            |                                                         |
| <b>Баскетбол</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>9</b>     | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)           |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек             | Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча.<br>Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом.<br>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.<br><br><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 |
| Ловля и передачи мяча (перехваты, выбивание и вырывание мяча) | Совершенствование выбивания и вырывания мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока.<br>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.<br>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                                                      | 2            | Выполнение серии передач.                               |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                                           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | сверху с пассивным и активным сопротивлением. Подвижные игры с передачами мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                                                                                                |
| Ведение мяча. Броски мяча в кольцо       | Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, с пассивным и активным сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Баскетбольные салочки с ведением мяча. Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5 – 3,5 м (мальчики). Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.                                                                                                                                                                                                         | 3            | Челночный бег с ведением мяча<br>Контрольный тест 2.1<br><br>Броски мяча с места и в движении. |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей | Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (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.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.</i> | 2            | <u>Контрольный тест 2.2, 2.3</u>                                                               |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>18</b>    |                                                                                                |
| Строевые упражнения                      | Инструктаж по ТБ. Строевые команды. Размыкание, смыкание на месте. Совершенствование команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево; переход с ходьбы на месте на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            |                                                                                                |

| Тема                      | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                                                                       |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <p>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                                                                            |
| 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> <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. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника</p>                        | 3            | <p>Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПР_гимнастика)</p> <p><u>Контрольный тест 4.5; 4.3</u></p> |
| Висы и упоры. Лазание.    | <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> | 3            |                                                                                                                            |

| Тема                                                | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| Опорный прыжок                                      | <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> | 3            | <u>Контрольный тест 4.2</u>          |
| Развитие силовых способностей                       | 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»                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            | <u>Контрольный тест 4.4</u>          |
| Развитие скоростно-силовых способностей.            | <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.</p> <p>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>                                                                                   | 2            | <u>Контрольный тест 4.1</u>          |
| Развитие координационных способностей.              | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2            |                                      |
| Развитие гибкости.                                  | 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                                                                                                                                             | 2            |                                      |
| <b>Лыжная подготовка</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>19</b>    |                                      |
| Строевые упражнения, повороты на месте и в движении | 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                                                                                                                                                                                             | 1            |                                      |

| Тема                                                      | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                              |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | <i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |                                                                                   |
| Попеременные и одновременные ходы                         | Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2 – 3 км.<br>Попеременный четырёхшажный ход.<br>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.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i> | 8            | Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем<br><u>Контрольный тест 5.1, 5.2</u> |
| Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры на лыжах | <i>Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «Салки с мячом». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3            |                                                                                   |
| Спуски со склона и подъём на склон.<br>(контруклона)      | Совершенствование техники скоростного подъёма «ёлочкой» и попеременным ходом на подъёмы различной крутизны, скользящим шагом.<br>Спуски со склона (вокруг палок или фишек ориентиров) в высокой и низкой стойке после предварительного разгона, преодоление контруклона.<br>Совершенствование торможения «плугом» и «упором» после скоростного спуска.<br><i>Торможение боковым соскальзыванием влево и вправо. Спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота. Спуски со склона раскладывая и собирая предметы.</i><br>Повороты в движении на склоне упором                                                                                              | 5            | <u>Контрольный тест 5.3</u>                                                       |
| Преодоление бугров и впадин                               | Совершенствование техники преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности.<br>Спуски со склона спадом и выкат после спуска. Преодоление встречного склона и уступа.<br>Преодоление бугров, впадин и контруклонов при спуске с горы различной крутизны.<br>Преодоление при спуске нескольких ворот разной высоты с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.<br><i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»</i>                                                                                                                                                                                                                     | 2            |                                                                                   |
| <b>Волейбол</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>9</b>     | Практическая                                                                      |

| Тема                                                                 | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              | 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2            |                                      |
| 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> | 1            | <u>Контрольный тест 3.1</u>          |
| Развитие координационных способностей. (подвижные игры с элементами) | Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя и нижняя прямая подача), «Передача центральному», «Волейбольные салочки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            |                                      |

| Тема                                                  | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| волейбола)                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                      |
| Подача мяча                                           | Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 9 м от сетки в строго заданные номера (1,5,6); то же после высокого подброса мяча.<br>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).<br>Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площади атаки и удлиненные – в зоны площади защиты. Подача на силу.<br>Поддачи с чередованием нижней и верхней подачи после подготовительных интенсивных упражнений                                                                                                                                    | 1            | <u>Контрольный тест 3.2</u>          |
| Прямой нападающий удар.<br>Блокирование               | Прямой нападающий удар после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. 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.<br>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. | 1            | <u>Контрольный тест 3.3</u>          |
| Развитие выносливости                                 | 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.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1            |                                      |
| Тактика игры.<br>Правила игры и жесты судей           | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1            |                                      |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1            |                                      |
| <b>Футбол</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>6</b>     |                                      |
| Техника                                               | Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной, дугами, с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1            |                                      |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| передвижений                             | изменением направления и скорости, с переноской набивных мячей и партнёров. Совершенствование техники остановок выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).<br>- <i>знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              |                                      |
| Ведение мяча                             | Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней и ближней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника. Подвижные игры с ведением мяча на ограниченном пространстве. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя). Групповое ведение мяча в виде эстафет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1            | <u>Контрольный тест 7.3</u>          |
| Удары по мячу                            | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте и в движении; в двойках, тройках. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега в ворота. Совершенствование техники вбрасывания мяча из за боковой линии, стоя ноги врозь и стоя одна нога впереди. Удар по катящемуся мячу и летящему мячу изученными способами в цель (ворота, мишень на стенке) в одно касание. Многократное выполнение ударов по катящемуся и летящему мячу у стенки с расстояния 9 – 10 м внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке в быстром темпе с пассивным и активным сопротивлением защитника | 2            | <u>Контрольный тест 7.1, 7.2</u>     |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей | Игра "квадрат" по пятёркам. Совершенствование взаимодействия «передай и выйди». Комбинации со сменой мест и передач. Комбинации с продольными и поперечными передачами. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Двухсторонняя игра в футбол. Размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии. Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания.<br>- <i>знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i>                                    | 2            |                                      |
| <b>Гандбол</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>8</b>     |                                      |
| Остановки ,пере движения,                | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            |                                      |

| Тема                           | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости            |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| повороты, стойки               | мячом. Правила техники безопасности на занятиях. Терминология игровых элементов и судейства.<br><br><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу.</b>                                                             |              |                                                 |
| Техника ловли и передачи мяча. | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и в пол на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Эстафеты с мячом.                                                                                                                                       | 1            |                                                 |
| Техника ведения мяча.          | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Прыжки на скакалках в движении. Ведения мяча в разных стойках в движении по прямой и с изменением направления и скорости; без сопротивления защитника; ведущей и не ведущей рукой. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра по упрощенным правилам.                        | 1            |                                                 |
| Техника бросков мяча.          | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4*9м. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке по воротам. Комбинации из изученных элементов в движении в процессе игры. Развитие силовых способностей. . Игра по упрощенным правилам.                                                           | 1            |                                                 |
| Техника индивидуальной защиты. | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Вырывание и выбивание мяча; блокирование броска. Комбинации из изученных элементов. Игра в тройках в кругу, в квадрате.                                                                                                                    | 1            |                                                 |
| Тактики игры.                  | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам. | 3            | <u>Контрольный тест</u><br><u>6.1, 6.2, 6.3</u> |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов     | Формы текущего контроля успеваемости            |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|
|                                                   | <b>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                                 |
| Остановки ,пере движения, повороты, стойки        | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила техники безопасности на занятиях. Терминология игровых элементов и судейства.                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                                                 |
| Техника ловли и передачи мяча.                    | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и в пол на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Эстафеты с мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                                                 |
| <b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В процессе урока |                                                 |
| Упражнения без предметов                          | Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета.<br>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений.<br>Общеразвивающие упражнения в парах, шеренгах, колоннах.<br>Приседания из различных исходных положений, маховые движения ногами в различных направлениях.<br>Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки и проведения утренней гимнастики |                  |                                                 |
| Упражнения с предметами                           | Общеразвивающие упражнения с предметами, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений, использование нескольких предметов.<br>Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки.<br>Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад, с вращением скакалки скрестно, с двойным вращением                                                                                                                                                                 |                  |                                                 |
| <b>3.3 Прикладно-ориентированная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>         |                                                 |
| Тестирование уровня развития физических качеств   | Выполнение тестов:<br>- челночный бег 4х9 м (сек.);<br>- прыжок в длину с места (см.);<br>- наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);<br>- поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1                | Выполнение тестовых нормативов (репозиторий ТУ) |

| Тема               | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);</li> <li>- отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);</li> <li>- бег 1000 м</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                                      |
| Полоса препятствий | <i>Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице</i> | 1            |                                      |

### 10 класс

| Тема                                               | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| <b>1. Физическая культура как область знаний</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>3</b>     | Контрольная работа (репозиторий)     |
| 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. Международный олимпийский комитет (МОК), олимпийское движение, олимпийская клятва, олимпийская хартия.</i></p> <p>Урочные и неурочные формы организации занятий школьников и создание условий для оптимизации самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p><b><i>История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i></b></p> <p><b><i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.</i></b></p> <p><b><i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></b></p> | 1            |                                      |
| 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-</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1            |                                      |

| Тема                                                                  | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов     | Формы текущего контроля успеваемости |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|
|                                                                       | <i>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |                                      |
| Физическая культура человека                                          | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.<br>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.<br>Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.<br><i>Восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1                |                                      |
| <b>2. Способы физкультурной деятельности</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>1</b>         |                                      |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, и координационных способностей.<br>Планирование последовательности и дозировки физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.<br>Разработка содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение направленности и формулировки задач. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Причины и признаки переохлаждения и обморожения.<br><i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</i><br><i>Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i> | В процессе урока |                                      |
| Оценка эффективности занятий физической культурой                     | Основы обучения технике двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).<br>Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение.<br><i>Ведение дневника по физкультурной деятельности, включение в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i>                                                                                                                                               | 1                |                                      |
| <b>3. Физическое совершенствование</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>98</b>        |                                      |
| <b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>         |                                      |
| Оздоровительная                                                       | Самостоятельное проведение физических упражнений на растяжку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1                |                                      |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                 |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------|
| я гимнастика                                      | Самостоятельное выполнение упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.<br><i>Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.</i><br><i>Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления</i>                                                                                                                                                                                                        |              |                                                      |
| Скандинавская ходьба                              | 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1            |                                                      |
| <b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>94</b>    |                                                      |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>25</b>    |                                                      |
| Спринтерский бег                                  | Совершенствование техники низкого старта, подбор стартовых колодок. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 40 до 90 м. Бег с ускорением от 50 до 70 м с места и с хода. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального по ориентирам. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м. Специальные беговые упражнения с изменением скорости и темпа передвижения.<br><br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.</i> | 5            | Бег на результат 60 м<br><u>Контрольный тест 1.1</u> |
| Прыжки в высоту                                   | Прыжки вверх с 3 – 5 шагов разбега с касанием предмета маховой ногой. Прыжки в высоту с 1, 3, 5, 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 110 - 120 см.<br>Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».<br>Специальные прыжковые и имитационные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3            | <u>Контрольный тест 1.3</u>                          |
| Прыжки в длину                                    | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4            |                                                      |
| Развитие координационны                           | Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости. В среднем и максимальном темпе в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1            |                                                      |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                       |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------|
| х способностей.<br>(эстафетный бег)               | коридоре 5-10 м и 15-20 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                            |
| Метание мяча                                      | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 м с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.</i> | 5            | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность<br><u>Контрольный тест 1.4</u> |
| Развитие выносливости.<br>(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.<br>Прохождение дистанции 500 м                                                                                                                                                                                                            | 2            |                                                                            |
| Длительный бег                                    | Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 250 м., бег в среднем темпе 150 м., ускорение 100 м.).<br>Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин.<br>Бег без учёта времени 3000 м (мальчики) и 2500 м (девочки). Бег на результат – 1000, 2000 м.<br>Специальные беговые упражнения                                                                                                                                                                                                        | 4            | Бег на результат 1000 м, 2000 м<br><u>Контрольный тест 1.5</u>             |
| Развитие скоростно-силовой способностей           | 1.ОРУ в движении.2. Беговые упражнения.3.Многоскоки.4.Эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1            |                                                                            |
| <b>Баскетбол</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>9</b>     | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий)                              |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек | Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча.<br>Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом.                                                                                                                                                                          | 2            | Выполнение комбинации с элементами техники передвижений                    |

| Тема                                                          | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                                                      |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                                                                                           |
| 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>                                                                                                                                                                                                                    | 2            | 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 отскочившего мяча от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо.</p> | 3            | <p>Челночный бег с ведением мяча</p> <p>Контрольный тест 2.1</p> <p>Броски мяча с места и в движении.</p> |
| Тактика игры. Правила игры и                                  | Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2            | <u>Контрольный тест 2.2, 2.3</u>                                                                          |

| Тема                                    | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                                                                       |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| жесты судей                             | <p>владельца и не владельца мяча. 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> |              |                                                                                                                            |
| <b>Гимнастика с основами акробатики</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>18</b>    |                                                                                                                            |
| 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1            |                                                                                                                            |
| 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> <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3            | <p>Практическая работа «Акробатическая комбинация» (репозиторий ПП_гимнастика)</p> <p><u>Контрольный тест 4.5; 4.3</u></p> |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                          | Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.<br>Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                      |
| Висы и упоры.<br>Лазание.                | 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.<br>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь.<br>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).<br>Смешанные упоры.<br>Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.<br>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 | 3            |                                      |
| Опорный прыжок                           | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см).<br>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).<br>Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч); прыжок согнув ноги с прогибанием после толчка руками.<br>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°.<br>Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3            | <u>Контрольный тест 4.2</u>          |
| Развитие силовых способностей            | 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»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2            | <u>Контрольный тест 4.4</u>          |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2            | <u>Контрольный тест 4.1</u>          |

| Тема                                                | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости                                              |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     | <i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                                                                   |
| Развитие координационных способностей.              | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            |                                                                                   |
| Развитие гибкости.                                  | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2            |                                                                                   |
| <b>Лыжная подготовка</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>19</b>    |                                                                                   |
| Строевые упражнения, повороты на месте и в движении | 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<br><br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.</i>                                                                                                                                                                                    | 1            |                                                                                   |
| Попеременные и одновременные ходы                   | Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2 – 3 км.<br>Попеременный четырёхшажный ход.<br>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.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.</i> | 8            | Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем<br><u>Контрольный тест 5.1, 5.2</u> |
| Развитие скоростной                                 | <i>Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «Салки с мячом». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3            |                                                                                   |

| Тема                                                  | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости            |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| выносливости.<br>Подвижные игры на лыжах              | <i>обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                 |
| Спуски со склона и подъём на склон.<br>( контруклона) | Совершенствование техники скоростного подъёма «ёлочкой» и попеременным ходом на подъёмы различной крутизны, скользящим шагом.<br>Спуски со склона (вокруг палок или фишек ориентиров) в высокой и низкой стойке после предварительного разгона, преодоление контруклона.<br>Совершенствование торможения «плугом» и «упором» после скоростного спуска.<br><b>Торможение боковым соскальзыванием влево и вправо. Спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота. Спуски со склона раскладывая и собирая предметы.</b><br>Повороты в движении на склоне упором            | 5            | <u>Контрольный тест 5.3</u>                     |
| Преодоление бугров и впадин                           | Совершенствование техники преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности.<br>Спуски со склона спадом и выкат после спуска. Преодоление встречного склона и уступа.<br>Преодоление бугров, впадин и контруклонов при спуске с горы различной крутизны.<br>Преодоление при спуске нескольких ворот разной высоты с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.<br><b>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»</b>                                                                                                                                   | 2            |                                                 |
| <b>Волейбол</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>9</b>     | Практическая работа «Волейбол»<br>(репозиторий) |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек     | Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Различные вариации челночного бега. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма.<br>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.<br><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.</b> | 2            |                                                 |
| Приём и передачи мяча                                 | Верхняя передача мяча во встречных колоннах в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.<br>Передача мяча в строго заданный номер с собственного подброса и после передачи партнёра (из 6 в 3, 5-3, 4-3).<br>Передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1            | <u>Контрольный тест 3.1</u>                     |

| Тема                                                                           | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                                                                | <p>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> |              |                                      |
| Развитие координационных способностей. (подвижные игры с элементами волейбола) | Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя и нижняя прямая подача), «Передача центральному», «Волейбольные салочки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1            |                                      |
| 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>Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты. Подача на силу.</p> <p>Подачи 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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1            | <u>Контрольный тест 3.3</u>          |

| Тема                                                  | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                                       | 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.                                                                                                                                                                                                                        |              |                                      |
| Развитие выносливости                                 | 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.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.</i>                                                                                                   | 1            |                                      |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей              | 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.                                                                                                                                 | 1            |                                      |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 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.                                                                                                                                 | 1            |                                      |
| <b>Футбол</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>     |                                      |
| Техника передвижений                                  | Бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной, дугами, с изменением направления и скорости, с переноской набивных мячей и партнёров. Совершенствование техники остановок выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги).<br><i>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.</i> | 1            |                                      |
| Ведение мяча                                          | Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней и ближней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника. Подвижные игры с ведением мяча на ограниченном пространстве. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя). Групповое ведение мяча в виде эстафет                                                                       | 1            | Контрольный тест <u>7.3</u>          |
| Удары по мячу                                         | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте и в движении; в двойках, тройках. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега в ворота. Совершенствование техники вбрасывания мяча из за боковой линии, стоя ноги врозь и стоя                                                                                                        | 2            | Контрольный тест <u>7.1, 7.2</u>     |

| Тема                                     | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
|                                          | одна нога впереди. Удар по катящемуся мячу и летящему мячу изученными способами в цель (ворота, мишень на стенке) в одно касание. Многократное выполнение ударов по катящемуся и летящему мячу у стенки с расстояния 9 – 10 м внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке в быстром темпе с пассивным и активным сопротивлением защитника                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                      |
| Тактика игры. Правила игры и жесты судей | Игра "квадрат" по пятёркам. Совершенствование взаимодействия «передай и выйди». Комбинации со сменой мест и передачей. Комбинации с продольными и поперечными передачами. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Двухсторонняя игра в футбол. Размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии. Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания.<br><i>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.</i> | 2            |                                      |
| <b>Гандбол</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>8</b>     |                                      |
| Остановки ,перемещения, повороты, стойки | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила техники безопасности на занятиях. Терминология игровых элементов и судейства.<br><br><b>- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу.</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | 1            |                                      |
| Техника ловли и передачи мяча.           | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и в пол на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Эстафеты с мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1            |                                      |

| Тема                                       | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Кол-во часов | Формы текущего контроля успеваемости            |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------|
| Техника ведения мяча.                      | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Прыжки на скакалках в движении. Ведения мяча в разных стойках в движении по прямой и с изменением направления и скорости; без сопротивления защитника; ведущей и не ведущей рукой. Развитие скоростно – силовых способностей. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                    | 1            |                                                 |
| Техника бросков мяча.                      | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Челночный бег 4*9м. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке по воротам. Комбинации из изученных элементов в движении в процессе игры. Развитие силовых способностей. . Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                       | 1            |                                                 |
| Техника индивидуальной защиты.             | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Вырывание и выбивание мяча; блокирование броска. Комбинации из изученных элементов. Игра в тройках в кругу, в квадрате.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1            |                                                 |
| Тактики игры.                              | ОРУ в движении с мячом. Беговые упражнения в парах. Упражнения с набивным мячом. Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам.<br><br><b>- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.</b> | 3            | <u>Контрольный тест</u><br><u>6.1, 6.2, 6.3</u> |
| Остановки ,пере движения, повороты, стойки | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Стойки игрока; перемещение приставным шагом и спиной. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила техники безопасности на занятиях. Терминология игровых элементов и судейства.                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                 |
| Техника ловли и передачи мяча.             | ОРУ на месте. Беговые упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и в пол на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Эстафеты с                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                 |

| Тема                                              | Содержание с учетом НРЭО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов     | Формы текущего контроля успеваемости            |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------|
|                                                   | мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                                                 |
| <b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В процессе урока |                                                 |
| Упражнения без предметов                          | Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета.<br>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений.<br>Общеразвивающие упражнения в парах, шеренгах, колоннах.<br>Приседания из различных исходных положений, маховые движения ногами в различных направлениях.<br>Общеразвивающие упражнения для профилактики формирования правильной осанки и проведения утренней гимнастики |                  |                                                 |
| Упражнения с предметами                           | Общеразвивающие упражнения с предметами, с изменением темпа, сочетание (связки) 2-3 упражнений, использование нескольких предметов.<br>Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки.<br>Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног, с вращением скакалки назад, с вращением скакалки скрестно, с двойным вращением                                                                                                                                                                 |                  |                                                 |
| <b>3.3 Прикладно-ориентированная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>         |                                                 |
| Тестирование уровня развития физических качеств   | Выполнение тестов:<br>- челночный бег 4х9 м (сек.);<br>- прыжок в длину с места (см.);<br>- наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);<br>- поднятие туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);<br>- подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);<br>- отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);<br>- бег 1000 м                                                                                                                           | 1                | Выполнение тестовых нормативов (репозиторий ТУ) |
| Полоса препятствий                                | <i>Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице</i>                                         | 1                |                                                 |

## VII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

| п/п | N<br>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения     | Необх<br>одимое<br>количество | Примечание                                                                                                                                                                                              |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                             | Основ<br>ная школа            |                                                                                                                                                                                                         |
|     | <b>1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>                        |                               |                                                                                                                                                                                                         |
| .1  | Стандарт основного общего образования по физической культуре                | Д                             | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| .2  | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы | Д                             |                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Рабочие программы по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Д |                                                                                                                                                                                                            |
| .4 | <p><b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b></p> <p>Физическая культура. 5 - 7 классы/Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>В.И. Лях, Л.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8 - 9 классы/Под общ. ред. В.И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5 - 7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a></p> <p><i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10 - 11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства "Просвещение" по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a></p> <p><i>В.И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5 - 9 классы (серия "Текущий контроль").</p> <p><i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия "Работаем по новым стандартам").</p> <p><i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия "Работаем по новым стандартам").</p> <p><i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия "Работаем по новым стандартам")</p> | К | <p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p> |
| .5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Д | В составе библиотечного фонда                                                                                                                                                                              |
| .6 | Методические издания по физической культуре для учителей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал "Физическая культура в школе"                                                                                                                                  |

|    |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| .7 | 1<br>Федеральный закон "О физической культуре и спорте"                                                                   | Д | В составе библиотечного фонда                                                                                                            |
|    | <b>2 Демонстрационные учебные пособия</b>                                                                                 |   |                                                                                                                                          |
| .1 | 2<br>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности                                             | Д |                                                                                                                                          |
| .2 | 2<br>Плакаты методические                                                                                                 | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям   |
| .3 | 2<br>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения                        | Д |                                                                                                                                          |
|    | <b>3 Экранно-звуковые пособия</b>                                                                                         |   |                                                                                                                                          |
| .1 | 3<br>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета "Физическая культура" (на цифровых носителях) | Д |                                                                                                                                          |
| .2 | 3<br>Аудиозаписи                                                                                                          | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
|    | <b>4 Технические средства обучения</b>                                                                                    |   |                                                                                                                                          |

|   |                                                               |   |                                                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей |
| 4 | Радиомикрофон (петличный)                                     | Д |                                                                                           |
| 4 | Мегафон                                                       | Д |                                                                                           |
| 5 | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b> |   |                                                                                           |
|   | <i>Гимнастика</i>                                             |   |                                                                                           |
| : | Стенка гимнастическая                                         | Г |                                                                                           |
| : | Бревно гимнастическое напольное                               |   |                                                                                           |
| : | Козел гимнастический                                          | Г |                                                                                           |
| : | Конь гимнастический                                           | Г |                                                                                           |
| : | Канат для лазанья с механизмом крепления                      | Г |                                                                                           |
| : | Мост гимнастический подкидной                                 | Г |                                                                                           |
| : | Скамейка гимнастическая жесткая                               | Г |                                                                                           |
| : | Коврик гимнастический                                         | К |                                                                                           |
| : | Акробатическая дорожка                                        | Г |                                                                                           |
| : | Маты гимнастические                                           | Г |                                                                                           |
| : | Мяч набивной (1 кг, 2 кг)                                     | Г |                                                                                           |
| : | Мяч малый (теннисный)                                         | К |                                                                                           |
| : | Скакалка гимнастическая                                       | К |                                                                                           |
| : | Палка гимнастическая                                          | К |                                                                                           |
| : | Обруч гимнастический                                          | К |                                                                                           |
| : | Коврики массажные                                             | Г |                                                                                           |
| : | Сетка для переноса малых мячей                                | Д |                                                                                           |
|   | <i>Легкая атлетика</i>                                        |   |                                                                                           |
| : | Планка для прыжков в высоту                                   | Д |                                                                                           |
| : | Стойка для прыжков в высоту                                   | Д |                                                                                           |
| : | Конусы разметочные на опоре                                   | Г |                                                                                           |
| : | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)                            | Д |                                                                                           |

|                                    |                                           |   |                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|-------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Подвижные и спортивные игры</i> |                                           |   |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и | Д |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Мячи баскетбольные для мини-игры          | Г |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Сетка для переноса и хранения мячей       | Д |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Жилетки игровые с номерами                | Г |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Стойки волейбольные универсальные         | Д |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Сетка волейбольная                        | Д |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Мячи волейбольные                         | Г |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Ворота для мини-футбола                   | Д |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Мячи футбольные                           | Г |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Мячи для ручного мяча                     | Г |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Насос для накачивания мячей               | Д |                                                                                                                                                                 |
| <i>Туризм</i>                      |                                           |   |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Палатки туристские (двухместные)          | Г |                                                                                                                                                                 |
| <i>Измерительные приборы</i>       |                                           |   |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Комплект динамометров ручных              | Д |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Динамометр становой                       | Д |                                                                                                                                                                 |
| <i>Средства первой помощи</i>      |                                           |   |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Аптечка медицинская                       | Д |                                                                                                                                                                 |
| <i>Дополнительный инвентарь</i>    |                                           |   |                                                                                                                                                                 |
|                                    | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | Д | Доска передвижная                                                                                                                                               |
| <b>6</b>                           | <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>         |   |                                                                                                                                                                 |
| .1                                 | 6 Спортивный зал игровой                  |   | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |

|    |   |                                                           |   |                                                                                    |
|----|---|-----------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 6 | Спортивный зал гимнастический                             |   |                                                                                    |
| .3 | 6 | Зоны рекреации                                            |   | Для проведения динамических пауз (перемен)                                         |
| .4 | 6 | Кабинет учителя                                           |   | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| .5 | 6 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры                                               |
|    | 1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола)                   | Д |                                                                                    |
|    | 1 | Площадка игровая баскетбольная                            | Д |                                                                                    |
|    | 1 | Лыжная трасса                                             | Д |                                                                                    |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26 - 30 учащихся). Условные обозначения: Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.); К - комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.



## **VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «С (К)ОШ №11 г. Челябинска».

- обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;
- являются содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов, рабочих программ, курсов метапредметной направленности, программ воспитания, а также системы оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями Стандарта.

### **5 класс**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- 

### **6 класс**

#### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*

## 7 класс

### **Ученик научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*

## 8 класс

### **Ученик научится:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### **Ученик получит возможность научиться:**

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*

## 9 класс

### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

## 10 класс

### ***Выпускник научится:***

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

## Приложение № 1

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

#### Календарно-тематическое планирование 5 класс

***Прохождение раздела лёгкая атлетика (19 час):*** спринтерский бег (4 часа), метание мяча (3 часа), прыжки в длину (5 часов), прыжки в высоту (1 часа), развитие координационных способностей - эстафетный бег (1 час), длительный бег (5 часов).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

**Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

| Но<br>ме<br>р<br>уро<br>ка | Дата<br>план<br>ируе<br>мая | Дата<br>фактич<br>еская | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока | Содержание НРЭО | Источни<br>к<br>НРЭО |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|

|                                                                                                   |  |  |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <u>I</u><br><u>чет</u><br><u>вер</u><br><u>ть</u>                                                 |  |  | <b>Легкая атлетика 12 ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой</b><br><b>спринтерского бега</b>                           | -знать прославленных<br>отечественных спортсменов и<br>спортсменов Челябинской<br>области и Южного Урала,<br>принёсших славу<br>отечественному спорту по<br>легкой атлетике. | <a href="http://uralpress.ru">http://<br/>uralpress<br/>.ru</a>         |
| 1.                                                                                                |  |  |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 2.                                                                                                |  |  | <b>Овладение техникой</b><br><b>спринтерского бега. Развитие</b><br><b>скоростных качеств.</b>                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 3.                                                                                                |  |  | <b>Совершенствование техники</b><br><b>спринтерского бега.</b>                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 4.                                                                                                |  |  | <b>Овладение техникой</b><br><b>длительного бега.</b>                                                                                        | - знать спортивные сооружения<br>Челябинской области и Южного<br>Урала их предназначение (история<br>строительства и названия<br>сооружений) по легкой атлетике.             | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://<br/>wikipedi<br/>a.org.ru</a> |
| 5.                                                                                                |  |  | <b>Совершенствование техники</b><br><b>длительного бега.</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 6.                                                                                                |  |  | <b>Овладение техникой прыжка в</b><br><b>длину с места.</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 7.                                                                                                |  |  | <b>Овладение техникой прыжка в</b><br><b>длину с места. Развитие</b><br><b>скоростно-силовых качеств.</b>                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 8.                                                                                                |  |  | <b>Совершенствование техники</b><br><b>прыжка в длину с места.</b>                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 9.                                                                                                |  |  | <b>Овладение техникой метания</b><br><b>малого мяча в цель и на</b><br><b>дальность. Развитие скоростно</b><br><b>- силовых способностей</b> |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 10.                                                                                               |  |  | <b>Освоение техники метания</b><br><b>малого мяча в цель и на</b><br><b>дальность. Развитие скоростно</b><br><b>- силовых способностей</b>   |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 11.                                                                                               |  |  | <b>Совершенствование техники</b><br><b>метания малого мяча в цель и</b><br><b>на дальность.</b>                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| 12.                                                                                               |  |  | <b>Развитие координационных</b><br><b>способностей</b>                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                                                         |
| <b>Прохождение раздела «Спортивные игры» ( 18 ч) - баскетбол (9ч): передвижения и стойки(2ч),</b> |  |  |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                         |

ловля и передача мяча (2ч), ведения и бросок мяча (3ч), развитие координационных способностей (1ч), тактика игры(1ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:-** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять и х подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

**Метапредметные:**

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

**Предметные:**

- знания по истории развития баскетбола;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

| Номер урока | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                              | Содержание НРЭО                                                                                                                                        | Источник НРЭО                                               |
|-------------|------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 13(1)       |                  |                  | <b>Баскетбол 9 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой передвижений и остановок, поворотов и стоек.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу. | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a>       |
| 14(2)       |                  |                  | <b>Совершенствование техники передвижений и остановок, поворотов и стоек.</b>                                   |                                                                                                                                                        |                                                             |
| 15(3)       |                  |                  | <b>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</b>                                                                | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.        | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a> |
| 16(4)       |                  |                  | <b>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча</b>                           |                                                                                                                                                        |                                                             |

|            |  |  |                                                                                                       |  |  |
|------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 17(5)<br>. |  |  | <b>Совершенствование техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.</b>                       |  |  |
| 18(6)<br>. |  |  | <b>Совершенствование техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</b>                |  |  |
| 19(7)<br>. |  |  | <b>Совершенствование техники бросков мяча. Развитие координационных способностей.</b>                 |  |  |
| 20(8)<br>. |  |  | <b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.</b> |  |  |
| 21(9)<br>. |  |  | <b>Освоение тактики игры</b>                                                                          |  |  |

**Прохождение раздела «Спортивные игры» (18 ч) - волейбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), прием и передача мяча (1ч), развитие координационных способностей (1ч), развитие выносливости (1ч), развитие скоростно – силовой выносливости (1ч), нижняя прямая подача (1ч), прямой нападающий удар (1ч), тактика игры(1ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:**

- способность принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, непринужденно, красиво;
- овладение умениями играть в волейбол (по упрощённым правилам).

**Предметные:**

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игровых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности

| Но<br>ме<br>р<br>уро<br>ка | Дата<br>пла<br>нир<br>уем<br>ая | Дата<br>фактич<br>еская | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока | Содержание НРЭО | Источник<br>НРЭО |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|
|----------------------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|

|                                                                      |  |   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                             |
|----------------------------------------------------------------------|--|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 22<br>(1).                                                           |  |   | <b>Волейбол 9ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.</b>                                           | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу. | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a> |
| 23<br>(2).                                                           |  |   | <b>Совершенствование техники передвижений и остановок.</b><br><b>Освоение техники приема и передачи мяча</b>                                            |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 24<br>(3).                                                           |  | . | <b>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</b><br><b>Овладение техникой командной игры и комплексное развитие психомоторных способностей.</b> | .                                                                                                                                                     |                                                             |
| <u>II</u><br><u>чет</u><br><u>вер</u><br><u>ть</u><br><br>25<br>(4). |  |   | <b>Развитие координационных способностей.</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 26<br>(5).                                                           |  | . | <b>Развитие выносливости</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 27<br>(6).                                                           |  |   | <b>Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 28<br>(7).                                                           |  |   | <b>Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи</b>                                                                                        | .                                                                                                                                                     |                                                             |
| 29<br>(8).                                                           |  |   | <b>Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара.</b>                                                                                  | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.        | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a>       |
| 30<br>(9).                                                           |  |   | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                                                                           |                                                                                                                                                       |                                                             |

**Прохождение раздела «Гимнастика» (18 ч)** – строевые упражнения (1ч.), висы и упоры ( 3ч.), опорный прыжок (3ч.), акробатические упражнения ( 3ч.), развитие силовых способностей (2ч.), развитие скоростно – силовых способностей (2ч.), развитие координационных способностей (2ч.), развитие гибкости (2ч.).

Планируемые результаты:

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

| <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных 9 нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>-выполнять упражнения в висах, упорах и лазанью по канату на высоком техническом уровне;</p> <p>-выполнять прыжки неопорные и опорные на высоком техническом уровне, прыжки на скакалке;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения: перекаты и группировки, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, на высоком техническом уровне.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> |                             |                             |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Ном<br>ер<br>урок<br>а                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дата<br>план<br>ируе<br>мая | Дата<br>факти<br>ческа<br>я | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                    | Содержание НРЭО                                                                                                                                 | Источник<br>НРЭО                                                |
| 31(1)<br>.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             | .                           | <b>Гимнастика с<br/>элементами акробатики<br/>18 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Освоение строевых и<br/>общеразвивающих упражнений.</b> | .                                                                                                                                               |                                                                 |
| 32(2)<br>.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                             | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                                                                                       | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике. | <a href="http://uralpress.ru">http://<br/>uralpress.r<br/>u</a> |
| 33(3)<br>.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                             | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                 |
| 34(4)<br>.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                             | <b>Совершенствование висов и упоров.</b>                                                                                              |                                                                                                                                                 |                                                                 |
| 35(5)<br>.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                             | <b>Освоение опорных прыжков.</b>                                                                                                      | .                                                                                                                                               |                                                                 |
| 36(6)<br>.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                             | <b>Совершенствование опорных прыжков.</b>                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                 |
| 37(7)<br>.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                             | <b>Совершенствование опорных прыжков.</b>                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                 |
| 38(8)<br>.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                             | <b>Освоение акробатических упражнений.</b>                                                                                            | - знать прославленных отечественных спортсменов и                                                                                               | <a href="http://">http://</a>                                   |

|          |  |  |                                                     |                                                                                                      |                  |
|----------|--|--|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|          |  |  |                                                     | спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике. | wikipedia.org.ru |
| 39(9)    |  |  | <b>Совершенствование акробатических упражнений.</b> | .                                                                                                    |                  |
| 40 (10). |  |  | <b>Совершенствование акробатических упражнений.</b> |                                                                                                      |                  |
| 41 (11). |  |  | <b>Развитие силовых способностей</b>                |                                                                                                      |                  |
| 42 (12). |  |  | <b>Развитие силовых способностей</b>                |                                                                                                      |                  |
| 43 (13). |  |  | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>      |                                                                                                      |                  |
| 44 (14). |  |  | <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>      | .                                                                                                    |                  |
| 45 (15). |  |  | <b>Развитие координационных способностей.</b>       |                                                                                                      |                  |
| 46 (16). |  |  | <b>Развитие координационных способностей.</b>       |                                                                                                      |                  |
| 47 (17). |  |  | <b>Развитие гибкости.</b>                           |                                                                                                      |                  |
| 48 (18). |  |  | <b>Развитие гибкости.</b>                           |                                                                                                      |                  |

**Прохождение раздела «Лыжная подготовка» (16 часов):** попеременный двухшажный ход (3ч), одновременный бесшажный ход (3ч), подъем «полуелочкой» (3ч), торможение «плугом»(3ч), поворот переступанием в движении (3ч),), инструктаж строевые упражнения (1ч).

**Раздел «Физкультурно –оздоровительная деятельность» (2 часа):**

скандинавская ходьба (1ч), оздоровительная гимнастика(1ч).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение

умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений. Владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

**Предметные:**

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России). Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах 3 км. попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Повороты переступанием. Упражнения общей физической подготовки.

| Номер урока           | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                           | Содержание НРЭО                                                                                                                                   | Источники НРЭО                                                |
|-----------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| III четверть<br>49(1) |                  |                  | <b>Лыжная подготовка 16 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Строевые упражнения</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам. | <a href="http://www.ediazavod.ru">http://www.ediazavod.ru</a> |
| 50(2)                 |                  |                  | <b>Освоение попеременного двухшажного хода.</b>                              |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 51(3)                 |                  |                  | <b>Освоение попеременного двухшажного хода.</b>                              |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 52(4)                 |                  |                  | <b>Совершенствование попеременного двухшажного хода.</b>                     |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 53(5)                 |                  |                  | <b>Освоение одновременного бесшажного хода.</b>                              |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 54(6)                 |                  |                  | <b>Освоение одновременного бесшажного хода.</b>                              | .                                                                                                                                                 |                                                               |
| 55(7)                 |                  |                  | <b>Совершенствование одновременного бесшажного хода.</b>                     |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 56(8)                 |                  |                  | <b>Освоение техники подъема «полуелочкой».</b>                               | Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.                                                            | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 57(9)                 |                  |                  | <b>Освоение техники подъема «полуелочкой».</b>                               |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 58 (10).              |                  |                  | <b>Совершенствование техники подъема «полуелочкой».</b>                      |                                                                                                                                                   |                                                               |

|             |  |  |                                                              |  |  |
|-------------|--|--|--------------------------------------------------------------|--|--|
| 59<br>(11). |  |  | <b>Освоение торможения «плугом».</b>                         |  |  |
| 60<br>(12). |  |  | <b>Освоение торможения «плугом».</b>                         |  |  |
| 61<br>(13). |  |  | <b>Совершенствование торможения «плугом».</b>                |  |  |
| 62<br>(14). |  |  | <b>Освоение поворотов переступанием в движении.</b>          |  |  |
| 63<br>(15). |  |  | <b>Освоение поворотов переступанием в движении.</b>          |  |  |
| 64<br>(16). |  |  | <b>Совершенствование поворотов переступанием в движении.</b> |  |  |

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

|             |  |  |                                   |                                                                                                                                            |                                                           |
|-------------|--|--|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 65(17).     |  |  | <b>Скандинавская ходьба</b>       | - национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».                                                                   | <a href="http://infourok.ru">http://infourok.ru</a>       |
| 66<br>(18). |  |  | <b>Оздоровительная гимнастика</b> | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам. | <a href="http://chel-portal.ru">http://chel-portal.ru</a> |

**Прохождение раздела «Физическая культура как область знаний» (3ч):** История и современное развитие физической культуры (1 ч), Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч), Физическая культура человека (1 ч).

**«Способы физкультурной деятельности» (1 ч):** оценка эффективности занятий физической культурой.

**Прохождение раздела «Спортивные игры с мячом» (23 ч)- «Гандбол»(11ч), «Футбол»(12ч)**

**«Гандбол»(11ч):** передвижение, остановки, повороты (2ч), ловля и передача мяча (2ч), ведение мяча (2ч), броски по воротам (2ч), тактика игры (2ч), индивидуальная защита (1ч).

**«Футбол»(12ч):** передвижение, остановки, повороты (2ч), удары по мячу (2ч), ведение мяча (2ч), удары по воротам (2ч), индивидуальная защита (2ч), тактика игры (2ч).

Планируемые результаты:

**Личностные:**

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе

| <p>занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Пробегать с максимальной скоростью 30м ведением мяча. Пробегать 5х30м с ведением мяча. Жонглировать мячом. Наносить удары по мячу в цель. Выполнять ведение мяча, обводку стоек и наносить удары по воротам.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Владение своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Понимание техники правильного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Приобретение умений организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>Способность организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Способность находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p> |                        |                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дата планир. уе. ма. я | Дата факт. ичес. кая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                    | Содержание НРЭО                                                                                                                                      | Источник НРЭО                                         |
| 67(1).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                      | <b>Спортивные игры с мячом (гандбол) 11ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу. | <a href="http://chelsport.ru">http://chelsport.ru</a> |
| 68(2).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                      | <b>Совершенствование техники остановок, передвижений, поворотов, стоек.</b>                                                           |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 69(3).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                      | <b>Освоение техники ловли и передачи мяча.</b>                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 70(4).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                      | <b>Освоение и совершенствование техники ловли и передачи мяча.</b>                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 71(5).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                      | <b>Освоение техники ведения мяча.</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 72(6).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                      | <b>Освоение и совершенствование техники ведения мяча.</b>                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 73(7).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                      | <b>Овладение техникой бросков мяча.</b>                                                                                               |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 74(8).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                      | <b>Овладение и совершенствование техники бросков мяча.</b>                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 75(9).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |                      | <b>Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты.</b>                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                       |

|                                              |                         |                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                       |
|----------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                              |                         |                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                       |
| 76<br>(10).                                  |                         |                             | <b>Освоение и совершенствование тактики игры.</b>                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                       |
| 77<br>(11)                                   |                         |                             | <b>Овладение техникой игры и развитие психомоторных способностей.</b>                                                               | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.       | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a> |
| <b>Способы физкультурной деятельности 1ч</b> |                         |                             |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                       |
| 78<br>(1).                                   |                         |                             | <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                       |
| Номер<br>урока                               | Дата<br>планируе<br>мая | Дата<br>факт<br>ичес<br>кая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                  | Содержание НРЭО                                                                                                                                     | Источник<br>НРЭО                                      |
| <u>IV</u><br><u>четверть</u><br>79(1).       |                         |                             | <b>Спортивные игры с мячом (футбол 12 ч.)</b><br>Инструктаж по ТБ.<br>Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек. |                                                                                                                                                     |                                                       |
| 80(2).                                       |                         |                             | <b>Совершенствование техники остановок, передвижений, поворотов, стоек.</b>                                                         |                                                                                                                                                     |                                                       |
| 81(3).                                       |                         |                             | <b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                       |
| 82(4).                                       |                         |                             | <b>Освоение и совершенствование ударов по мячу и остановок мяча.</b>                                                                |                                                                                                                                                     |                                                       |
| 83(5).                                       |                         |                             | <b>Освоение техники ведения мяча.</b>                                                                                               | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу. | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a> |
| 84(6).                                       |                         |                             | <b>Освоение и совершенствование техники ведения мяча.</b>                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                       |

|         |  |  |                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                       |
|---------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 85(7).  |  |  | <b>Овладение техникой ударов по воротам.</b>                                      | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу. | <a href="http://chelsport.ru">http://chelsport.ru</a> |
| 86(8).  |  |  | <b>Овладение и совершенствование техникой ударов по воротам.</b>                  |                                                                                                                                              |                                                       |
| 87(9).  |  |  | <b>Освоение индивидуальной техники защиты (игра вратаря).</b>                     |                                                                                                                                              |                                                       |
| 88(10). |  |  | <b>Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты (игра вратаря).</b> |                                                                                                                                              |                                                       |
| 89(11). |  |  | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                     |                                                                                                                                              |                                                       |
| 90(12). |  |  | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                     |                                                                                                                                              |                                                       |

### **Физическая культура как область знаний 3ч**

|        |  |  |                                                                           |  |  |
|--------|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 91(1). |  |  | <b>История и современное развитие физической культуры</b>                 |  |  |
| 92(2). |  |  | <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> |  |  |
| 93(3). |  |  | <b>Физическая культура человека</b>                                       |  |  |

**Прохождение раздела: лёгкая атлетика (19 час):** спринтерский бег (4 часов), метание мяча (3 часа), прыжки в длину (5 часов), прыжки в высоту (1 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег (5 часов),

**Прохождение раздела: «Прикладное - ориентированная подготовка» 2ч**

тестирование развития физических качеств (1 час), полоса препятствий (1 час).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

**Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя

| соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. |                  |                  |                                                                                                      |                                                                          |                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                          | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                   | Содержание НРЭО                                                          | Источник НРЭО                                       |
| 94(1)                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Легкая атлетика 7 ч</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техники длительного бега.</b> | - национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы». | <a href="http://infourok.ru">http://infourok.ru</a> |
| 95(2)                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Совершенствование техники длительного бега.</b>                                                   |                                                                          |                                                     |
| 96(3)                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Овладение техникой прыжка в длину.</b>                                                            |                                                                          |                                                     |
| 97(4)                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка в длину.</b>                                                     |                                                                          |                                                     |
| 98(5)                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>                                                        |                                                                          |                                                     |
| 99(6)                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Совершенствование техники спринтерского бега.</b>                                                 |                                                                          |                                                     |
| 100(7)                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Овладение техникой прыжка в высоту.</b>                                                           |                                                                          |                                                     |
| <b>Прикладное- ориентированная подготовка 2ч</b>                                                                                                     |                  |                  |                                                                                                      |                                                                          |                                                     |
| 101(1).                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Тестирование развития физических качеств.</b>                                                     |                                                                          |                                                     |
| 102(2).                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Полоса препятствий.</b>                                                                           |                                                                          |                                                     |

### **Календарно-тематическое планирование 6 класс**

***Прохождение раздела лёгкая атлетика (19 час):*** спринтерский бег (4 часа), метание мяча (3 часа), прыжки в длину (5 часов), прыжки в высоту (2 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег (4 часа).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

**Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

| Но<br>ме<br>р<br>уро<br>ка                                  | Дата<br>плани<br>руема<br>я | Дата<br>факт<br>ичес<br>кая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                            | Содержание НРЭО                                                                                                                                                            | Источни<br>к<br>НРЭО                                                    |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <u>I</u><br><u>чет</u><br><u>вер</u><br><u>ть</u><br><br>1. |                             |                             | <b>Легкая атлетика 12 ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой</b><br><b>спринтерского бега</b>                            | - знать прославленных<br>отечественных спортсменов и<br>спортсменов Челябинской области и<br>Южного Урала, принёсших славу<br>отечественному спорту по легкой<br>атлетике. | <a href="http://uralpress.ru">http://<br/>uralpress<br/>.ru</a>         |
| 2.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой</b><br><b>спринтерского бега. Развитие</b><br><b>скоростных качеств.</b>                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                         |
| 3.                                                          |                             |                             | <b>Совершенствование техники</b><br><b>спринтерского бега.</b>                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                         |
| 4.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой длительного</b><br><b>бега.</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                                                         |
| 5.                                                          |                             |                             | <b>Совершенствование техники</b><br><b>длительного бега.</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                            |                                                                         |
| 6.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой прыжка в</b><br><b>длину с места.</b>                                                                                   | - знать спортивные сооружения<br>Челябинской области и Южного<br>Урала их предназначение (история<br>строительства и названия<br>сооружений) по легкой атлетике.           | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://<br/>wikipedi<br/>a.org.ru</a> |
| 7.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой прыжка в</b><br><b>длину с места. Развитие</b><br><b>скоростно-силовых качеств.</b>                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                         |
| 8.                                                          |                             |                             | <b>Совершенствование техники</b><br><b>прыжка в длину с места.</b>                                                                            |                                                                                                                                                                            |                                                                         |
| 9.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой метания</b><br><b>малого мяча в цель и на</b><br><b>дальность. Развитие скоростно -</b><br><b>силовых способностей</b>  |                                                                                                                                                                            |                                                                         |
| 10.                                                         |                             |                             | <b>Овладение техникой метания</b><br><b>малого мяча в цель и на</b><br><b>дальность. Развитие скоростно -</b><br><b>силовых способностей.</b> |                                                                                                                                                                            |                                                                         |

|     |  |  |                                                                             |  |  |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
|     |  |  |                                                                             |  |  |
| 11. |  |  | <b>Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.</b> |  |  |
| 12. |  |  | <b>Развитие координационных способностей.</b>                               |  |  |

**Прохождение раздела «Спортивные игры» ( 18 ч) - баскетбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), ловля и передача мяча (2ч), ведения и бросок мяча (3ч), развитие координационных способностей (1ч), тактика игры(1ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:-** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять и х подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

**Метапредметные:**

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

**Предметные:**

- знания по истории развития баскетбола;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

| Ном<br>ер<br>урока | Дата<br>планируемая | Дата<br>фактически | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                              | Содержание НРЭО                                                                                                                                        | Источник<br>НРЭО                                      |
|--------------------|---------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 13(1)              |                     |                    | <b>Баскетбол 9 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой передвижений и остановок, поворотов и стоек.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу. | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a> |
| 14(2)              |                     |                    | <b>Совершенствование техники передвижений и остановок, поворотов и стоек.</b>                                   |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 15(3)              |                     |                    | <b>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Основы знаний о</b>                                                |                                                                                                                                                        |                                                       |

|       |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                             |
|-------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|       |  |  | <b>физической культуре.</b>                                                                           |                                                                                                                                                   |                                                             |
| 16(4) |  |  | <b>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча.</b>                |                                                                                                                                                   |                                                             |
| 17(5) |  |  | <b>Совершенствование техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.</b>                       | . - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу. | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a> |
| 18(6) |  |  | <b>Совершенствование техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</b>                |                                                                                                                                                   |                                                             |
| 19(7) |  |  | <b>Совершенствование техники бросков мяча. Развитие координационных способностей</b>                  |                                                                                                                                                   |                                                             |
| 20(8) |  |  | <b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.</b> |                                                                                                                                                   |                                                             |
| 21(9) |  |  | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                         |                                                                                                                                                   |                                                             |

**Прохождение раздела «Спортивные игры» (18 ч) - волейбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), прием и передача мяча (1ч), развитие координационных способностей (1ч), развитие выносливости (1ч), развитие скоростно – силовой выносливости (1ч), верхняя прямая подача (1ч), прямой нападающий удар (1ч), тактика игры(1ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:**

- способность принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, непринужденно, красиво;
- овладение умениями играть в волейбол (по упрощённым правилам).

**Предметные:**

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игровых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры

| взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                                     | Виды деятельности учащихся                                                                                                                            | НРЭО                                                        |
| 22(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Волейбол 9ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.</b>                                          | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу. | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a> |
| 23(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Совершенствование техники передвижений и остановок.</b><br><b>Освоение техники приема и передачи мяча.</b>                                          |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 24(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</b><br><b>Овладение техникой командной игры и комплексное развитие психомоторных способностей</b> |                                                                                                                                                       |                                                             |
| <u>II</u><br><u>четверть</u><br>25(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Развитие координационных способностей.</b>                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 26(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 27(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.</b>                                                                                                | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.        | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a>       |
| 28(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Освоение и совершенствование техники верхней прямой подачи.</b>                                                                                     |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 29(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара</b>                                                                                  |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 30(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                       |                                                             |
| <p><b>Прохождение раздела «Гимнатика» (18 ч)</b> – строевые упражнения (1ч.), висы и упоры (3ч.), опорный прыжок (3ч.), акробатические упражнения (3ч.), развитие силовых способностей (2ч.), развитие скоростно – силовых способностей (2ч.), развитие координационных способностей (2ч.), развитие гибкости (2ч.).</p> <p>Планируемые результаты:</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p> |                  |                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                             |

| <p>взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>-выполнять упражнения в висах, упорах и лазанью по канату на высоком техническом уровне;</p> <p>-выполнять прыжки неопорные и опорные на высоком техническом уровне, прыжки на скакалке;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения: перекувырки и группировки, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, на высоком техническом уровне.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> |                  |                  |                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                   | Содержание НРЭО                                                                                                                                        | Источник НРЭО                                         |
| 31(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.</b><br>Инструктаж по ТБ. | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике. | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a> |
| 32(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                      |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 33(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                      |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 34(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Совершенствование висов и упоров.</b>                             |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 35(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Освоение опорных прыжков.</b>                                     |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 36(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Совершенствование опорных прыжков.</b>                            |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 37(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Совершенствование опорных прыжков.</b>                            |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 38(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Освоение акробатических упражнений.</b>                           |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 39(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  | <b>Совершенствование акробатических упражнений.</b>                  |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 40(10).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Совершенствование акробатических упражнений.</b>                  |                                                                                                                                                        |                                                       |

|             |  |  |                                                 |                                                                                                                                                 |                                                               |
|-------------|--|--|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 41<br>(11). |  |  | <b>Развитие силовых способностей</b>            |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 42<br>(12). |  |  | <b>Развитие силовых способностей.</b>           |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 43<br>(13). |  |  | <b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике. | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 44<br>(14). |  |  | <b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> | .                                                                                                                                               |                                                               |
| 45<br>(15). |  |  | <b>Развитие координационных способностей.</b>   | .                                                                                                                                               |                                                               |
| 46<br>(16). |  |  | <b>Развитие координационных способностей</b>    | .                                                                                                                                               |                                                               |
| 47<br>(17). |  |  | <b>Развитие гибкости.</b>                       |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 48<br>(18). |  |  | <b>Развитие гибкости.</b>                       |                                                                                                                                                 |                                                               |

**Прохождение раздела «Лыжная подготовка» (16 часов):** одновременный двухшажный ход (3ч), одновременный бесшажный ход (3ч), подъем «елочкой» (3ч), торможение «упором»(3ч), поворот упором (3ч), основы знаний о физкультуре и инструктаж (1ч).

**Раздел «Физкультурно –оздоровительная деятельность» (2 часа):**

скандинавская ходьба (1ч), оздоровительная гимнастика(1ч).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений. Владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

**Предметные:**

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России). Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Одновременный двушажный ход. Повороты упором. Подъем «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «упором». Передвижение на лыжах 3 км.

| Номер урока | Дата план | Дата факти | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока | Содержание НРЭО | Источник НРЭО |
|-------------|-----------|------------|------------------------------------|-----------------|---------------|
|-------------|-----------|------------|------------------------------------|-----------------|---------------|

|                           |             |            |                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                   |
|---------------------------|-------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|                           | ируе<br>мая | ческа<br>я |                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| III<br>четверть<br>49(1). |             |            | <b>Лыжная подготовка 16 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Строевые упражнения</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам. | <a href="http://www.medi-azavod.ru">http://www.medi-azavod.ru</a> |
| 50(2).                    |             |            | <b>Освоение одновременного двухшажного хода.</b>                             |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 51(3).                    |             |            | <b>Освоение одновременного двухшажного хода.</b>                             |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 52(4).                    |             |            | <b>Совершенствование одновременного двухшажного хода.</b>                    |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 53(5).                    |             |            | <b>Освоение одновременного бесшажного хода.</b>                              |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 54(6).                    |             |            | <b>Освоение одновременного бесшажного хода.</b>                              |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 55(7).                    |             |            | <b>Совершенствование одновременного бесшажного хода</b>                      |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 56(8).                    |             |            | <b>Освоение техники подъема «елочкой».</b>                                   | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a>     |
| 57(9).                    |             |            | <b>Освоение техники подъема «елочкой».</b>                                   |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 58(10).                   |             |            | <b>Совершенствование техники подъема «елочкой».</b>                          |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 59(11).                   |             |            | <b>Освоение торможения «упором».</b>                                         | Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с палками и без палок», «Два дома», «Кто за 10 шагов проскользит дальше?». «Трудная дорога»       | <a href="http://infourok.ru">http://infourok.ru</a>               |
| 60(12).                   |             |            | <b>Освоение торможения «упором».</b>                                         |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 61(13).                   |             |            | <b>Совершенствование торможения «упором».</b>                                |                                                                                                                                                   |                                                                   |
| 62(14).                   |             |            | <b>Освоение поворотов упором в движении.</b>                                 |                                                                                                                                                   |                                                                   |

|                                                  |  |  |                                                       |                                                                                                                                            |                                                           |
|--------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 63(15).                                          |  |  | <b>Освоение поворотов упором в движении.</b>          |                                                                                                                                            |                                                           |
| 64(16).                                          |  |  | <b>Совершенствование поворотов упором в движении.</b> |                                                                                                                                            |                                                           |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |  |                                                       |                                                                                                                                            |                                                           |
| 65(17).                                          |  |  | <b>Скандинавская ходьба</b>                           | - национальные подвижные игры: «Трудная дорога», «Пятнашки», «Снайперы».                                                                   | <a href="http://infourok.ru">http://infourok.ru</a>       |
| 66(18).                                          |  |  | <b>Оздоровительная гимнастика</b>                     | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам. | <a href="http://chel-portal.ru">http://chel-portal.ru</a> |

**Прохождение раздела «Физическая культура как область знаний» (3ч):** История и современное развитие физической культуры (1 ч), Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч), Физическая культура человека (1 ч).

**«Способы физкультурной деятельности» (1 ч):** оценка эффективности занятий физической культурой.

**Прохождение раздела «Спортивные игры с мячом» (23 ч)- «Гандбол»(11ч), «Футбол»(12ч)**

**«Гандбол»(11ч):** передвижение, остановки, повороты (2ч), ловля и передача мяча (2ч), ведение мяча (2ч), броски по воротам (2ч), тактика игры (2ч), индивидуальная защита (1ч).

**«Футбол»(12ч):** передвижение, остановки, повороты (2ч), удары по мячу (2ч), ведение мяча (2ч), удары по воротам (2ч), индивидуальная защита (2ч), тактика игры (2ч).

Планируемые результаты:

**Личностные:**

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Пробегать с максимальной скоростью 30мс ведением мяча. Пробегать 5х30м с ведением мяча. Жонглировать мячом. Наносить удары по мячу в цель. Выполнять ведение мяча, обводку стоек и наносить удары по воротам.

**Метапредметные:**

Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Владение своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Понимание техники правильного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Приобретение умений организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Предметные:**

Способность организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Способность находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

| Номер урока | Дата плана | Дата фактически | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока | Содержание НРЭО | Источник НРЭО |
|-------------|------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|---------------|
|-------------|------------|-----------------|------------------------------------|-----------------|---------------|

|                                                    |             |      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                       |
|----------------------------------------------------|-------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                    | ируе<br>мая | я    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 67(1)<br>.                                         |             |      | <b>Спортивные игры с мячом (гандбол) 11ч.</b><br>Инструктаж по ТБ.<br>Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек. | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу. | <a href="http://chelsport.ru">http://chelsport.ru</a> |
| 68(2)<br>.                                         |             |      | <b>Совершенствование техники остановок, передвижений, поворотов, стоек.</b>                                                         |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 69(3)<br>.                                         |             |      | <b>Освоение техники ловли и передачи мяча. Основы знаний о физической культуре</b>                                                  |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 70(4)<br>.                                         |             |      | <b>Освоение и совершенствование техники ловли и передачи мяча.</b>                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 71(5)<br>.                                         |             | .    | <b>Освоение техники ведения мяча.</b>                                                                                               |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 72(6)<br>.                                         |             |      | <b>Освоение и совершенствование техники ведения мяча.</b>                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 73(7)<br>.                                         |             |      | <b>Овладение техникой бросков мяча. Основы знаний о физической культуре</b>                                                         |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 74(8)<br>.                                         |             |      | <b>Овладение и совершенствование техники бросков мяча.</b>                                                                          |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 75(9)<br>.                                         |             |      | <b>Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты.</b>                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 76<br>(10).                                        |             |      | <b>Освоение и совершенствование тактики игры.</b>                                                                                   | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.        | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a> |
| 77<br>(11).                                        |             |      | <b>Овладение техникой игры и развитие психомоторных способностей.</b>                                                               |                                                                                                                                                      |                                                       |
| <b>Способы физической культуры деятельности 1ч</b> |             |      |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 78<br>(12).                                        |             |      | <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                       |
| Ном<br>ер                                          |             | Дата | Раздел, кол-во часов                                                                                                                | Содержание НРЭО                                                                                                                                      | Источник НРЭО                                         |

| урок<br>а                                            | Дата<br>план<br>ируе<br>мая | факти<br>ческая | Тема урока                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
|------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <u>IV</u><br><u>четв</u><br><u>ерть</u><br><br>79(1) |                             |                 | <b>Спортивные игры с мячом<br/>(футбол 12 ч.)</b><br>Инструктаж по ТБ.<br>Овладение техникой остановок,<br>передвижений, поворотов, стоек. | - знать прославленных<br>отечественных<br>спортсменов и<br>спортсменов Челябинской<br>области и Южного Урала,<br>принёсших славу<br>отечественному спорту по<br>футболу. | <a href="http://uralpress.ru">http://<br/>uralpress.r<br/>u</a> |
| 80(2)                                                |                             | .               | Совершенствование техники<br>остановок, передвижений, поворотов,<br>стойки.                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 81(3)                                                |                             |                 | Освоение ударов по мячу и остановок<br>мяча.                                                                                               |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 82(4)                                                |                             |                 | Освоение и совершенствование<br>ударов по мячу и остановок мяча.                                                                           |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 83(5)                                                |                             |                 | Освоение техники ведения мяча.                                                                                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 84(6)                                                |                             |                 | Освоение и совершенствование<br>техники ведения мяча.                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 85(7)                                                |                             |                 | Овладение техникой ударов по<br>воротам.                                                                                                   | - знать спортивные<br>сооружения Челябинской<br>области и Южного Урала<br>их предназначение<br>(история строительства и<br>названия сооружений) по<br>футболу.           | <a href="http://chelsport.ru">http://<br/>chelsport.r<br/>u</a> |
| 86(8)                                                |                             | .               | Овладение и совершенствование<br>техники ударов по воротам                                                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 87(9)                                                |                             |                 | Освоение индивидуальной техники<br>защиты (игра вратаря).                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 88<br>(10).                                          |                             |                 | Освоение и совершенствование<br>индивидуальной техники защиты<br>(игра вратаря)                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 89<br>(11).                                          |                             |                 | Освоение тактики игры.                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 90<br>(12).                                          |                             |                 | Освоение тактики игры.                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| <b>Физическая культура как область знаний 3ч</b>     |                             |                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                 |
| 91<br>(13).                                          |                             |                 | История и современное развитие<br>физической культуры                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                 |

|             |  |  |                                                                           |  |  |
|-------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 92<br>(14). |  |  | <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> |  |  |
| 93<br>(15). |  |  | <b>Физическая культура человека</b>                                       |  |  |

**Прохождение раздела лёгкая атлетика (19 час):** спринтерский бег (4 часов), метание мяча (3 часа), прыжки в длину (5 часов), прыжки в высоту (2 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег (4 часа).

**Прохождение раздела: «Прикладное - ориентированная подготовка» 2ч**  
тестирование развития физических качеств (1 час), полоса препятствий (1 час).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

**Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

| Номер урока                                      | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                   | Содержание НРЭО | Источник НРЭО |
|--------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| 94(1)                                            |                  |                  | <b>Легкая атлетика 7ч</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой длительного бега.</b> |                 |               |
| 95(2)                                            |                  |                  | <b>Совершенствование техники длительного бега.</b>                                                   |                 |               |
| 96(3)                                            |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка в длину.</b>                                                     |                 |               |
| 97(4)                                            |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка в длину.</b>                                                     |                 |               |
| 98(5)                                            |                  |                  | <b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>                                                        |                 |               |
| 99(6)                                            |                  |                  | <b>Овладение техникой прыжка в высоту.</b>                                                           |                 |               |
| 100<br>(7).                                      |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка в высоту.</b>                                                    |                 |               |
| <b>Прикладное- ориентированная подготовка 2ч</b> |                  |                  |                                                                                                      |                 |               |
| 101<br>(8).                                      |                  |                  | <b>Тестирование развития физических качеств.</b>                                                     |                 |               |
| 102<br>(9).                                      |                  |                  | <b>Полоса препятствий.</b>                                                                           |                 |               |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

## **Календарно-тематическое планирование 7 класс**

***Прохождение раздела лёгкая атлетика (22 часа):*** спринтерский бег (5 часов), метание мяча (5 часов), прыжки в длину (4 часов), прыжки в высоту (3 часа), развитие координационных способностей (1 часа), длительный бег (4 часа).

### ***Прохождение раздела: «Прикладное - ориентированная подготовка» 2ч***

тестирование развития физических качеств (1 час), полоса препятствий (1 час).

Планируемые результаты освоения раздела:

#### **Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

#### **Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

#### **Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

Номер урока

Дата планируемая

Дата фектическая

Раздел, кол-во часов

Тема урока

Содержание НРЭО

Источник

I четверть

1.

**Легкая атлетика 12 ч.**

**Инструктаж по ТБ.**

**Овладение техникой спринтерского бега**

- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике.

[http://uralpress.](http://uralpress.ru)

ru

2.

**Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.**

.

3.

**Совершенствование техники спринтерского бега.**

4.

**Овладение техникой длительного бега. Основы знаний о физической культуре.**

5.

**Совершенствование техники длительного бега.**

6.

**Овладение техникой прыжка в длину с места.**

7.

**Овладение техникой прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.**

8.

**Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту с места.**

9.

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей**

- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.

[http://uralpress.](http://uralpress.ru)

ru

10.

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей.**

11.

**Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.**

### **Развитие координационных способностей.**

**Прохождение раздела «Спортивные игры» ( 18 ч) - баскетбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), ловля и передача мяча (2ч), ведения и бросок мяча (3ч), развитие координационных способностей (1ч), тактика игры(1ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:-** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять и х подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

### **Метапредметные:**

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

### **Предметные:**

- знания по истории развития баскетбола;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Номер урока

Дата планируемая

Дата фактическая

Раздел, кол-во часов

Тема урока

### Содержание НРЭО

Источник

НРЭО

13(1)

## **Баскетбол 9 ч.**

### **Инструктаж по ТБ.**

#### **Овладение техникой передвижений и остановок, поворотов и стоек.**

- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу.

<http://www.re>

[dd.com.ru](http://dd.com.ru)

14(2)

#### **Совершенствование техники передвижений и остановок, поворотов и стоек.**

15(3)

**Овладение техникой ловли и передачи мяча..**

- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.

[http://wikipedia](http://wikipedia.org.ru)

[ia.org.ru](http://wikipedia.org.ru)

16(4)

**Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча.**

.

17(5)

**Совершенствование техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.**

18(6)

**Совершенствование техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.**

19(7)

.

**Освоение и совершенствование тактики нападения. Развитие координационных способностей**

20(8)

**Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.**

21(9)

**Освоение тактики игры.**

**Прохождение раздела «Спортивные игры» (18 ч) - волейбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), прием и передача мяча (1ч), развитие координационных способностей (1ч), развитие выносливости (1ч), развитие скоростно – силовой выносливости (1ч), верхняя прямая подача (1ч), прямой нападающий удар (1ч), тактика игры(1ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:**

- способность принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, непринужденно, красиво;
- овладение умениями играть в волейбол (по упрощённым правилам).

**Предметные:**

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игровых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности

Номер урока

Дата планируемая

Дата фактическая

Раздел, кол-во часов

Тема урока

## Содержание НРЭО

Источник

НРЭО

22(1)

### **Волейбол 9ч.**

#### **Инструктаж по ТБ.**

#### **Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.**

- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу.

[http://www.re](http://www.redd.com.ru)

[dd.com.ru](http://www.redd.com.ru)

23(2)

#### **Совершенствование техники передвижений и остановок.**

#### **Освоение техники приема и передачи мяча.**

24(3)

**Совершенствование техники приема и передачи мяча. Овладение техникой командной игры и комплексное развитие психомоторных способностей**

II четверть

25(4)

**Развитие координационных способностей. Основы знаний о физической культуре.**

26(5)

**Развитие выносливости.**

27(6)

**Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.**

- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.

<http://wikiped>

28(7)

**Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи.**

29(8)

**Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Осуществление защитного блока.**

30(9)

**Освоение тактики игры.**

**Прохождение раздела «Гимнатика» (18 ч)** – строевые упражнения (1 ч.), висы и упоры (3 ч.), опорный прыжок (3 ч.), акробатические упражнения (3 ч.), развитие силовых способностей (2 ч.), развитие скоростно – силовых способностей (2 ч.), развитие координационных способностей (2 ч.), развитие гибкости (2 ч.).

Планируемые результаты:

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Предметные:**

- выполнять упражнения в висах, упорах и лазанью по канату на высоком техническом уровне;
- выполнять прыжки неопорные и опорные на высоком техническом уровне, прыжки на скакалке;
- выполнять акробатические упражнения: перекаты и группировки, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, на высоком техническом уровне.

**Метапредметные:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Номер урока

Дата планируемая

Дата фактическая

Раздел, кол-во часов

Тема урока

**Содержание НРЭО**

Источник

НРЭО

31(1).

## **Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.**

### **Инструктаж по ТБ.**

#### **Освоение строевых и общеразвивающих упражнений**

- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике.

<http://uralpres>

s.ru

32(2)

#### **Освоение висов и упоров.**

.

33(3)

#### **Освоение висов и упоров.**

34(4)

#### **Совершенствование висов и упоров.**

35(5)

**Освоение опорных прыжков.**

36(6)

**Освоение опорных прыжков.**

37(7)

**Совершенствование опорных прыжков.**

38(8).

**Освоение акробатических упражнений.**

39(9).

**Совершенствование акробатических упражнений. Основы знаний о физической культуре.**

40

(10).

**Совершенствование акробатических упражнений.**

41

(11).

**Развитие силовых способностей**

42

(12).

**Развитие силовых способностей.**

43 (13).

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.

<http://wikipedia.org.ru>

44 (14).

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

.

45 (15).

**Развитие координационных способностей. Основы знаний о физической культуре.**

46 (16).

**Развитие координационных способностей**

47 (17).

**Развитие гибкости.**

48 (18).

**Развитие гибкости.**

**Прохождение раздела «Лыжная подготовка» (19 час):** одновременно-одношажный ход (3 ч), подъем в гору скользящим шагом. (4ч), преодоления бугров и впадин при спуске с горы.

(4ч), техники поворота на месте махом. (4ч), развитие скоростной выносливости (3ч), строевые упражнения и инструктаж (1ч).

**Раздел «Физкультурно –оздоровительная деятельность» (2 часа):**

скандинавская ходьба (1ч), оздоровительная гимнастика(1ч).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение

умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений. Владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

**Предметные:**

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России). Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Одновременный двушажный ход. Повороты упором. Подъем “елочкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “упором”. Передвижение на лыжах 3 км.

Номер урока

Дата планируемая

Дата фактическая

Раздел, кол-во часов

Тема урока

**Содержание НРЭО**

Источник

НРЭО

III четверть

49(1).

**Лыжная подготовка 19 ч.**

**Инструктаж по ТБ.**

**Основы знаний о физической культуре.**

- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам.

<http://>

[www.mediazavod.ru](http://www.mediazavod.ru)

50(2).

**Освоение одновременного одношажного хода.**

51(3).

**Освоение одновременного одношажного хода.**

52(4).

**Совершенствование одновременного одношажного хода.**

53(5).

**Освоение техники подъема в гору скользящим шагом.**

54(6).

**Освоение техники подъема в гору скользящим шагом.**

.

55(7).

**Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.**

56(8).

**Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.**

57(9).

**Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.**

- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.

<http://wikipedia.org.ru>

58(10).

**Освоение техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.**

59(11).

**Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.**

60(12).

**Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.**

61(13).

**Освоение техники поворота на месте махом.**

62(14).

**Освоение техники поворота на месте махом.**

63(15).

**Совершенствование техники поворота на месте махом.**

64(16).

**Совершенствование техники поворота на месте махом.**

65(17).

**Развитие скоростной выносливости. Основы знаний о физической культуре.**

Национальные подвижные игры: «Поход», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Лыжная сороконожка»

Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся

<http://uralpress.ru>

66(18).

**Развитие скоростной выносливости.**

.

67 (19)

### **Развитие скоростной выносливости**

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч**

68 (1)

### **Скандинавская ходьба**

- национальные подвижные игры: «Смелые спуски», «Поезд»

<http://info.urok.ru>

69 (2)

### **Оздоровительная гимнастика**

**Прохождение раздела «Физическая культура как область знаний» (3ч):** История и современное развитие физической культуры (1 ч), Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч), Физическая культура человека (1 ч).

**«Способы физкультурной деятельности» (1 ч):** оценка эффективности занятий физической культурой.

## **Прохождение раздела «Спортивные игры с мячом» (17 ч)- «Гандбол»(8ч), «Футбол»( 9ч)**

**«Гандбол»(8ч):** передвижение, остановки, повороты (1ч), ловля и передача мяча (1ч), ведение мяча (1ч), броски по воротам (1ч), тактика игры (3ч), индивидуальная защита (1ч).

**«Футбол»(9ч):** передвижение, остановки, повороты (2ч), удары по мячу (2ч), ведение мяча (2ч), удары по воротам (1ч), индивидуальная защита (1ч), тактика игры (1ч).

Планируемые результаты:

### **Личностные:**

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Пробегать с максимальной скоростью 30мс ведением мяча. Пробегать 5х30м с ведением мяча. Жонглировать мячом. Наносить удары по мячу в цель. Выполнять ведение мяча, обводку стоек и наносить удары по воротам.

### **Метапредметные:**

Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Владение своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Понимание техники правильного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Приобретение умений организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

### **Предметные:**

Способность организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Способность находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Номер урока

Дата планируемая

Дата фактическая

Раздел, кол-во часов

Тема урока

Содержание НРЭО

Источник

НРЭО

70(1)

## **Спортивные игры с мячом (гандбол) 8 ч.**

### **Инструктаж по ТБ.**

#### **Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек.**

- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу.

<http://www.re>

[dd.com.ru](http://dd.com.ru)

71(2).

#### **Освоение и совершенствование техники ловли и передачи мяча.**

72(3).

#### **Освоение и совершенствование техники ведения мяча.**

.

73(4).

**Овладение и совершенствование техники бросков мяча.**

74(5).

.

**Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты.**

75(6).

**Освоение и совершенствование тактики игры.**

- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.

<http://chelsport.ru>

76(7).

**Овладение техникой игры и развитие психомоторных способностей.**

77(8).

**Овладение и совершенствование техникой игры и развитие психомоторных способностей.**

### **Способы физкультурной деятельности 1ч**

78(1)

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

Номер урока

Дата планируемая

Дата фактическая

Раздел, кол-во часов

Тема урока

Содержание НРЭО

Источник

НРЭО

IV четверть

79(1)

## **Спортивные игры с мячом (футбол 9 ч.)**

**Инструктаж по ТБ.**

**Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек.**

- знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу.

<http://>

[chel-portal.ru](http://chel-portal.ru)

80(2)

.

**Совершенствование техники остановок, передвижений, поворотов, стоек.**

81(3)

**Освоение ударов по мячу и остановок мяча.**

82(4)

**Освоение и совершенствование ударов по мячу и остановок мяча.**

83(5)

**Освоение техники ведения мяча.**

84(6)

**Освоение и совершенствование техники ведения мяча.**

85(7)

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

86(8)

.

### **Овладение и совершенствование техникой ударов по воротам**

- знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.

<http://>

[chel-portal.ru](http://chel-portal.ru)

87(9)

**Тактика игры.**

### **Физическая культура как область знаний 3ч**

88

(1).

### **История и современное развитие физической культуры**

89

(2).

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

90

(3).

## Физическая культура человека

***Прохождение раздела лёгкая атлетика (21 час):*** спринтерский бег (5 часов), метание мяча (4 часа), прыжки в длину (5 часов), прыжки в высоту (2 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег (4 часа).

Планируемые результаты освоения раздела:

### **Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

### **Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

### **Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

Номер урока

Дата планируемая

Дата фактическая

Раздел, кол-во часов

Тема урока

Содержание НРЭО

91(1)

**Легкая атлетика 10 ч**

**Инструктаж по ТБ.**

**Овладение техникой длительного бега.**

92(2)

**Совершенствование техники длительного бега.**

**Основы знаний о физической культуре.**

93(3)

**Совершенствование техники прыжка в длину.**

94(4)

**Совершенствование техники прыжка в длину.**

95(5)

**Овладение техникой спринтерского бега.**

96 (6).

**Совершенствование техники спринтерского бега.**

97(7)

**Овладение техникой прыжка в высоту.**

.

98 (8).

**Совершенствование техники прыжка в высоту.**

99(9)

**Овладение и совершенствование техникой метания малого мяча.**

100

(10)

**Совершенствование техники метания малого мяча.**

**Прикладное-ориентированная подготовка 2 ч**

101

(1)

**Тестирование развития физических качеств.**

102 (2)

**Полоса препятствий.**

### **Календарно-тематическое планирование 8 класс**

***Прохождение раздела лёгкая атлетика (25 часов):*** спринтерский бег (5 часов), метание мяча (5 часов), прыжки в длину (5 часов), прыжки в высоту (2 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег (4 часов). развитие выносливости (2 часа), развитие скоростно-силовых способностей 1(час)

***Прохождение раздела: «Прикладное - ориентированная подготовка» 2ч***  
тестирование развития физических качеств (1 час), полоса препятствий (1 час).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

**Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

| Но<br>ме<br>р<br>уро | Дата<br>плани<br>руема<br>я | Дата<br>факт<br>ичес<br>кая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока | Содержание НРЭО | Источни<br>к<br>НРЭО |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|

|                       |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                             |
|-----------------------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ка                    |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| I<br>чет<br>вер<br>ть |  |  | <b>Легкая атлетика 12 ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой спринтерского бега</b>        | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по легкой атлетике. | <a href="http://www.olympicchampions.ru">http://www.olympicchampions.ru</a> |
| 1.                    |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 2.                    |  |  | <b>Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.</b>                                      |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 3.                    |  |  | <b>Совершенствование техники спринтерского бега</b>                                                             |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 4.                    |  |  | <b>Овладение техникой длительного бега.</b>                                                                     |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 5.                    |  |  | <b>Совершенствование техники длительного бега.</b>                                                              |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 6.                    |  |  | <b>Овладение техникой прыжка в длину с места.</b>                                                               | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a>               |
| 7.                    |  |  | <b>Овладение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>        |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 8.                    |  |  | <b>Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту с места. Развитие скоростно-силовых качеств.</b>       |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 9.                    |  |  | <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей.</b> |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 10.                   |  |  | <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей.</b> |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 11.                   |  |  | <b>Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.</b>                                     |                                                                                                                                                             |                                                                             |
| 12.                   |  |  | <b>Развитие координационных способностей.</b>                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                             |

**Прохождение раздела «Спортивные игры» ( 18 ч) - баскетбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), ловля и передача мяча (2ч), ведения и бросок мяча (2ч), развитие координационных способностей (1ч), тактика игры(2ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:-** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

**Метапредметные:**

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

| <p>- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</p> <p>- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>- знания по истории развития баскетбола;</p> <p>- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</p> <p>- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</p> |                  |                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                              | Содержание НРЭО                                                                                                                                        | Источники НРЭО                                                |
| 13(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Баскетбол 9 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой передвижений и остановок, поворотов и стоек.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по баскетболу. | <a href="http://www.red-d.com.ru">http://www.red-d.com.ru</a> |
| 14(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Совершенствование техники передвижений и остановок, поворотов и стоек.</b>                                   |                                                                                                                                                        |                                                               |
| 15(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Основы знаний о физической культуре.</b>                           |                                                                                                                                                        |                                                               |
| 16(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча.</b>                          |                                                                                                                                                        |                                                               |
| 17(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Совершенствование техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.</b>                                 |                                                                                                                                                        |                                                               |
| 18(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Совершенствование техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</b>                          |                                                                                                                                                        |                                                               |
| 19(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Освоение и совершенствование тактики нападения. Развитие координационных способностей.</b>                   | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 20(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.</b>           |                                                                                                                                                        |                                                               |
| 21(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                               |
| <p><b>Прохождение раздела «Спортивные игры» (18 ч) - волейбол (9ч):</b> передвижения и стойки(2ч), прием и передача мяча (1ч), развитие координационных способностей (1ч), развитие выносливости (1ч), развитие скоростно – силовой выносливости (1ч), нижняя прямая подача (1ч), прямой нападающий удар (1ч), тактика игры(1ч)</p> <p>Планируемые результаты:</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>-способность принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                               |

| спортивных мероприятий;<br>-формирование культуры движений, умение передвигаться легко, непринужденно, красиво;<br>- овладение умениями играть в волейбол (по упрощённым правилам).<br><b>Предметные:</b><br>- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игровых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;<br>- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;<br>-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.<br><b>Метапредметные:</b><br>-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;<br>-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;<br>-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;<br>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;<br>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;<br>-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.<br>-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности |                  |                  |                                                                                                                                |                                                                                                                                                       |                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                             | Содержание НРЭО                                                                                                                                       | Источник НРЭО                                               |
| 22(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                  | <b>Волейбол 9ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.</b>                              | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу. | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a> |
| 23(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                  | <b>Совершенствование техники передвижений и остановок.<br/>Освоение техники приема и передачи мяча.</b>                        |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 24(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                  | <b>Совершенствование техники приема и передачи мяча.<br/>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> |                                                                                                                                                       |                                                             |
| <u>П</u><br><u>четверть</u><br>25(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                  | <b>Развитие координационных способностей. Основы знаний о физической культуре.</b>                                             |                                                                                                                                                       |                                                             |
| 26(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                  | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                                                  | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений)                      | <a href="http://wikipedia">http://wikipedia</a>             |

|       |  |  |                                                                                                       |               |        |
|-------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|
|       |  |  |                                                                                                       | по волейболу. | org.ru |
| 27(6) |  |  | <b>Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.</b>                                               |               |        |
| 28(7) |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи.</b>                                     |               |        |
| 29(8) |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Осуществление защитного блока.</b> |               |        |
| 30(9) |  |  | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                         |               |        |

**Прохождение раздела «Гимнатика» (18 ч)** – строевые упражнения (1ч.), висы и упоры (3ч.), опорный прыжок (3ч.), акробатические упражнения (3ч.), развитие силовых способностей (2ч.), развитие скоростно – силовых способностей (2ч.), развитие координационных способностей (2ч.), развитие гибкости (2ч.).

Планируемые результаты:

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Предметные:**

- выполнять упражнения в висах, упорах и лазанью по канату на высоком техническом уровне;
- выполнять прыжки неопорные и опорные на высоком техническом уровне, прыжки на скакалке;
- выполнять акробатические упражнения: перекувырки и группировки, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, на высоком техническом уровне.

**Метапредметные:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

| Номер урока | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                       | Содержание НРЭО                                                                                                                                        | Источники НРЭО                                                              |
|-------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 31(1)       |                  |                  | <b>Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Освоение строевых и общеразвивающих упражнений</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике. | <a href="http://www.olympicchampions.ru">http://www.olympicchampions.ru</a> |
| 32(2)       |                  |                  | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 33(3)       |                  |                  | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                                                                          |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 34(4)       |                  |                  | <b>Совершенствование висов и упоров.</b>                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                                             |

|          |  |  |                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                               |
|----------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 35(5)    |  |  | <b>Освоение опорных прыжков.</b>                                                         |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 36(6)    |  |  | <b>Освоение опорных прыжков.</b>                                                         |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 37(7)    |  |  | <b>Совершенствование опорных прыжков.</b>                                                |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 38(8)    |  |  | <b>Освоение акробатических упражнений.</b>                                               |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 39(9)    |  |  | <b>Освоение акробатических упражнений. Основы знаний о физической культуре.</b>          |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 40 (10). |  |  | <b>Совершенствование акробатических упражнений. Основы знаний о физической культуре.</b> |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 41 (11). |  |  | <b>Развитие силовых способностей</b>                                                     |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 42 (12). |  |  | <b>Развитие силовых способностей.</b>                                                    |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 43 (13). |  |  | <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>                                               |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 44 (14). |  |  | <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>                                               |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 45 (15). |  |  | <b>Развитие координационных способностей. Основы знаний о физической культуре.</b>       | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике. | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 46 (16). |  |  | <b>Развитие координационных способностей</b>                                             |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 47 (17)  |  |  | <b>Развитие гибкости.</b>                                                                |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 48 (18). |  |  | <b>Развитие гибкости.</b>                                                                |                                                                                                                                                 |                                                               |

**Прохождение раздела «Лыжная подготовка» (19час):** одновременный одношажный ход (4ч), коньковый ход. (4ч), торможение и поворот «плугом» (4ч), подъем в гору скользящим шагом (2ч), преодоление бугров и впадин при спуске с горы (2ч), развитие скоростной выносливости (2ч), строевые упражнения и инструктаж (1ч).

**Раздел «Физкультурно –оздоровительная деятельность» (2 часа):**

скандинавская ходьба (1ч), оздоровительная гимнастика(1ч).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность,

организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений. Владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

**Предметные:**

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России). Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Одновременный двушажный ход. Повороты упором. Подъем “елочкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “упором”. Передвижение на лыжах 3 км.

| Номер урока            | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                        | Содержание НРЭО                                                                                                                                   | Источники НРЭО                                                |
|------------------------|------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| III четверть<br>49(1). |                  |                  | <b>Лыжная подготовка 19 ч.<br/>Инструктаж по ТБ. Основы знаний о физической культуре.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам. | <a href="http://www.mediavod.ru">http://www.mediavod.ru</a>   |
| 50(2).                 |                  |                  | <b>Освоение одновременного одношажного хода.</b>                                          |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 51(3).                 |                  |                  | <b>Освоение одновременного одношажного хода.</b>                                          |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 52(4).                 |                  |                  | <b>Совершенствование одновременного одношажного хода.</b>                                 |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 53(5).                 |                  |                  | <b>Совершенствование одновременного одношажного хода.</b>                                 |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 54(6).                 |                  |                  | <b>Освоение техники конькового хода.</b>                                                  |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 55(7).                 |                  |                  | <b>Освоение техники конькового хода.</b>                                                  | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 56(8).                 |                  |                  | <b>Совершенствование техники конькового хода.</b>                                         |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 57(9).                 |                  |                  | <b>Совершенствование техники конькового хода.</b>                                         |                                                                                                                                                   |                                                               |
| 58(10).                |                  |                  | <b>Освоение техники торможения и поворота «плугом». Основы</b>                            | Спуски с крутого склона змейкой в обозначенные                                                                                                    | <a href="http://www.re">http://www.re</a>                     |

|                                                     |  |  |                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                             |
|-----------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                     |  |  | знаний о физической культуре.                                                                              | ворота. Торможение боковым соскальзыванием.                                                                         | dd.com.ru                                                   |
| 59(11).                                             |  |  | Освоение техники торможения и поворота «плугом».                                                           |                                                                                                                     |                                                             |
| 60(12).                                             |  |  | Совершенствование техники торможения и поворота «плугом».                                                  |                                                                                                                     |                                                             |
| 61(13).                                             |  |  | Совершенствование техники торможения и поворота «плугом».                                                  |                                                                                                                     |                                                             |
| 62(14).                                             |  |  | Освоение и совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Основы знаний о физической культуре. |                                                                                                                     |                                                             |
| 63(15).                                             |  |  | Освоение и совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.                                      |                                                                                                                     |                                                             |
| 64(16).                                             |  |  | Освоение и совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.                        |                                                                                                                     |                                                             |
| 65(17).                                             |  |  | Освоение и совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.                        |                                                                                                                     |                                                             |
| 66(18).                                             |  |  | Развитие скоростной выносливости                                                                           | Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка». | <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a> |
| (19)                                                |  |  | Развитие скоростной выносливости                                                                           |                                                                                                                     |                                                             |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч</b> |  |  |                                                                                                            |                                                                                                                     |                                                             |
|                                                     |  |  | Скандинавская ходьба                                                                                       |                                                                                                                     |                                                             |
|                                                     |  |  | Оздоровительная гимнастика                                                                                 |                                                                                                                     |                                                             |

**Прохождение раздела «Физическая культура как область знаний» (3ч):** История и современное развитие физической культуры (1 ч), Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч), Физическая культура человека (1 ч).

**«Способы физкультурной деятельности» (1 ч):** оценка эффективности занятий физической культурой.

**Прохождение раздела «Спортивные игры с мячом» (14ч)- «Гандбол»(8ч), «Футбол»(6ч)**  
**«Гандбол»(8ч):** передвижение, остановки, повороты (1ч), ловля и передача мяча (1ч), ведение мяча (1ч), броски по воротам (1ч), тактика игры (3ч), индивидуальная защита (1ч).

**«Футбол»(6ч):** передвижение, остановки, повороты (1ч), удары по мячу (1ч), ведение мяча (1ч), удары по воротам (1ч), индивидуальная защита (1ч), тактика игры (1ч).

Планируемые результаты:

**Личностные:**

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и

| <p>взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p>Пробегать с максимальной скоростью 30мс ведением мяча. Пробегать 5х30м с ведением мяча. Жонглировать мячом. Наносить удары по мячу в цель. Выполнять ведение мяча, обводку стоек и наносить удары по воротам.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Владение своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Понимание техники правильного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Приобретение умений организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>Способность организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Способность находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p> |                   |                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дата планирования | Дата фактически | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                               | Содержание НРЭО                                                                                                                                      | Источники НРЭО                                                |
| 67(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 | <b>Спортивные игры с мячом (гандбол) 8ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу. | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a>   |
| 68(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование техники ловли и передачи мяча.</b>                                                                               |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 69(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование техники ведения мяча.</b>                                                                                        |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 70(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 | <b>Овладение и совершенствование техники бросков мяча.</b>                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 71(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты.</b>                                                                               |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 72(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование тактики игры.</b>                                                                                                | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 73(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 | <b>Овладение техникой игры и развитие психомоторных способностей.</b>                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 74(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                 | <b>Овладение и совершенствование техникой игры и развитие психомоторных способностей.</b>                                                        |                                                                                                                                                      |                                                               |
| <b>Способы физкультурной деятельности 1ч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 75                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                  | <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>                                                                                         |                                                                                                                                                     |                                                               |
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                               | Содержание НРЭО                                                                                                                                     | Источник НРЭО                                                 |
| IV четверть<br>76(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                  | <b>Спортивные игры с мячом (футбол 6 ч.)</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу. | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a>   |
| 77(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  | <b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 78(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  | <b>Освоение техники ведения мяча.</b>                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 79(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  | <b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 83(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  | <b>Овладение и совершенствование техникой ударов по воротам.</b>                                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 84(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  | <b>Тактика игры</b>                                                                                                                              | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| <b>Физическая культура как область знаний 3ч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 85(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  | <b>История и современное развитие физической культуры</b>                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 86(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  | <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 87(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                  | <b>Физическая культура человека</b>                                                                                                              |                                                                                                                                                     |                                                               |
| <p><b>Прохождение раздела лёгкая атлетика (25 часов):</b> спринтерский бег (5 часов), метание мяча (5 часов), прыжки в длину (5 часов), прыжки в высоту (2 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег (4 часов). развитие выносливости (2 часа), развитие скоростно-силовых способностей 1(час).</p> <p>Планируемые результаты освоения раздела:</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.</p> |                  |                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                               |

| <b>Предметные:</b><br>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. |                  |                  |                                                                                                        |                 |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                       | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                     | Содержание НРЭО | Источник НРЭО |
| 88<br>(1).                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Легкая атлетика 13 ч</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой длительного бега.</b> |                 |               |
| 89<br>(2).                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники длительного бега.</b>                                                     |                 |               |
| 90<br>(3).                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Овладение техникой прыжка в длину.</b>                                                              |                 |               |
| 91<br>(4).                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка в длину.</b>                                                       |                 |               |
| 92<br>(5).                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Овладение техникой спринтерского бега.</b>                                                          |                 |               |
| 93<br>(6).                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники спринтерского бега.</b>                                                   |                 |               |
| 94<br>(7).                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Овладение техникой прыжка в высоту.</b>                                                             |                 |               |
| 95(8)                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка в высоту.</b>                                                      |                 |               |
| 96(9)                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                  | <b>Овладение и совершенствование техникой метания малого мяча.</b>                                     |                 |               |
| 97<br>(10)                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники метания малого мяча.</b>                                                  |                 |               |
| 98<br>(11)                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                          |                 |               |
| 99<br>(12)                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                  | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                          |                 |               |
| 100<br>(13)                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |                  | <b>Развитие скоростно – силовых способностей.</b>                                                      |                 |               |
| <b>Прикладное-ориентированная подготовка 2 ч</b>                                                                                                                                                                                                                  |                  |                  |                                                                                                        |                 |               |
| 101(1)                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                  | <b>Тестирование развития физических качеств.</b>                                                       |                 |               |
| 102(2)                                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                  | <b>Полоса препятствий.</b>                                                                             |                 |               |

### **Календарно-тематическое планирование 9 класс**

**Прохождение раздела лёгкая атлетика (25 часов):** спринтерский бег (5 часов), метание мяча (5 часов), прыжки в длину (4 часов), прыжки в высоту (3 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег 4 часов), развитие выносливости (2 часа), развитие скоростно-силовых способностей 1(час).

### **Прохождение раздела: «Прикладное - ориентированная подготовка» 2ч**

тестирование развития физических качеств (1 час), полоса препятствий (1 час).

Планируемые результаты освоения раздела:

#### **Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

#### **Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

#### **Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

| Но<br>ме<br>р<br>уро<br>ка                                  | Дата<br>плани<br>руема<br>я | Дата<br>факт<br>ичес<br>кая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                                                 | Содержание НРЭО                                                                                                                                                                     | Источник<br>НРЭО                                                                                |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1</u><br><u>чет</u><br><u>ве</u><br><u>рть</u><br><br>1. |                             |                             | <b>Легкая атлетика 12 ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой</b><br><b>спринтерского бега</b>                                                 | - знать прославленных<br>отечественных<br>спортсменов и<br>спортсменов<br>Челябинской области и<br>Южного Урала,<br>принёсших славу<br>отечественному спорту<br>по легкой атлетике. | <a href="http://www.olympicchampions.ru">http://<br/>www.<br/>olympic<br/>champions.r<br/>u</a> |
| 2.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой</b><br><b>спринтерского бега. Развитие</b><br><b>скоростных качеств.</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |
| 3.                                                          |                             |                             | <b>Совершенствование техники</b><br><b>спринтерского бега.</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |
| 4.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой длительного</b><br><b>бега. Основы знаний о</b><br><b>физической культуре.</b>                                                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |
| 5.                                                          |                             |                             | <b>Совершенствование техники</b><br><b>длительного бега.</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |
| 6.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой прыжка в</b><br><b>длину с разбега способом</b><br><b>«прогнувшись» и «ножницы».</b>                                                         | .                                                                                                                                                                                   |                                                                                                 |
| 7.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой прыжка в</b><br><b>длину с разбега способом</b><br><b>«прогнувшись» и «ножницы».</b><br><b>Развитие скоростно-силовых</b><br><b>качеств.</b> |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                 |

|     |  |  |                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                               |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 8.  |  |  | <b>Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и «перекидной».</b> |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 9.  |  |  | <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей</b>  | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике. | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 10. |  |  | <b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей.</b> |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 11. |  |  | <b>Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.</b>                                     | .                                                                                                                                                    |                                                               |
| 12. |  |  | <b>Развитие координационных способностей.</b>                                                                   |                                                                                                                                                      |                                                               |

**Прохождение раздела «Спортивные игры» ( 18 ч) - баскетбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), ловля и передача мяча (2ч), ведения и бросок мяча (3ч), тактика игры(2ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:-** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять и х подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

**Метапредметные:**

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

**Предметные:**

- знания по истории развития баскетбола;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

| Ном<br>ер<br>уро<br>ка | Дата<br>пла<br>нир<br>уем<br>ая | Дата<br>факти<br>ческа<br>я | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                 | Содержание НРЭО                                                                                                   | Источн<br>ик<br>НРЭО                                  |
|------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 13(1)                  |                                 |                             | <b>Баскетбол 9 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a> |

|       |  |  |                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                               |
|-------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|       |  |  | <b>передвижений и остановок, поворотов и стоек.</b>                                                   | отечественному спорту по баскетболу.                                                                                                            |                                                               |
| 14(2) |  |  | <b>Совершенствование техники передвижений и остановок, поворотов и стоек.</b>                         |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 15(3) |  |  | <b>Овладение техникой ловли и передачи мяча. Основы знаний о физической культуре.</b>                 |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 16(4) |  |  | <b>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Освоение техники ведения мяча.</b>                |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 17(5) |  |  | <b>Совершенствование техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.</b>                       |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 18(6) |  |  | <b>Совершенствование техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.</b>                |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 19(7) |  |  | <b>Освоение и совершенствование тактики нападения. Развитие координационных способностей.</b>         |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 20(8) |  |  | <b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.</b> | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по баскетболу. | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 21(9) |  |  | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                               |

**Прохождение раздела «Спортивные игры» (18 ч) - волейбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), прием и передача мяча (1ч), развитие координационных способностей (1ч), развитие выносливости (1ч), развитие скоростно – силовой выносливости (1ч), нижняя прямая подача (1ч), прямой нападающий удар (1ч), тактика игры(1ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:**

- способность принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, непринужденно, красиво;
- овладение умениями играть в волейбол (по упрощённым правилам).

**Предметные:**

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игровых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

| -проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                   | Содержание НРЭО                                                                                                                                       | Источник НРЭО                                                 |
| 22(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  | <b>Волейбол 9ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.</b>                        | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу. | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a>         |
| 23(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  | <b>Совершенствование техники передвижений и остановок.</b><br><b>Освоение техники приема и передачи мяча.</b>                        |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 24(3)<br>..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                  | <b>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</b><br><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b> |                                                                                                                                                       |                                                               |
| <b>II четверть</b><br>25(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                  | <b>Развитие координационных способностей. Основы знаний о физической культуре.</b>                                                   |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 26(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                                                        | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 27(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  | <b>Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.</b>                                                                              |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 28(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  | <b>Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи</b>                                                                     |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 29(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  | <b>Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Осуществление защитного блока.</b>                                |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 30(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                  | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                               |
| <p><b>Прохождение раздела «Гимнастика» (18 ч) – строевые упражнения (1ч.), висы и упоры (3ч.), опорный прыжок (3ч.), акробатические упражнения (3ч.), развитие силовых способностей (2ч.), развитие скоростно – силовых способностей (2ч.), развитие координационных способностей (2ч.), развитие гибкости (2ч.).</b></p> <p>Планируемые результаты:</p> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;</li> <li>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</li> <li>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения в висах, упорах и лазанью по канату на высоком техническом уровне;</li> <li>-выполнять прыжки неопорные и опорные на высоком техническом уровне, прыжки на скакалке;</li> <li>-выполнять акробатические упражнения: перекувырки и группировки, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках,</li> </ul> |                  |                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |                                                               |

| <p>«мост» из положения лежа на спине, на высоком техническом уровне.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> |                   |                  |                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дата планирования | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                           | Содержание НРЭО                                                                                                                                        | Источник НРЭО                                                               |
| 31(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Гимнастика с элементами акробатики<br/>18 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Освоение строевых и общеразвивающие упражнений</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике. | <a href="http://www.olympicchampions.ru">http://www.olympicchampions.ru</a> |
| 32(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                                                                              |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 33(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                                                                              |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 34(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Совершенствование висов и упоров.</b>                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 35(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Освоение опорных прыжков.</b>                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 36(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Освоение опорных прыжков.</b>                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 37(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Совершенствование опорных прыжков.</b>                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 38(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Освоение акробатических упражнений.</b>                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 39(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Освоение акробатических упражнений. Основы знаний о физической культуре.</b>                                              |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 40(10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                  | <b>Совершенствование акробатических упражнений. Основы знаний о физической культуре.</b>                                     |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 41(11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                  | <b>Развитие силовых способностей</b>                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 42(12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                  | <b>Развитие силовых способностей.</b>                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 43(13)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                  | <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 44(14)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                  | <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                             |
| 45(15)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                  | <b>Развитие координационных способностей. Основы знаний о физической культуре.</b>                                           | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a>               |
| 46(16)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                  | <b>Развитие координационных способностей</b>                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                                             |

|             |  |  |                           |  |  |
|-------------|--|--|---------------------------|--|--|
| 47<br>(17). |  |  | <b>Развитие гибкости.</b> |  |  |
| 48<br>(18). |  |  | <b>Развитие гибкости.</b> |  |  |

**Прохождение раздела «Лыжная подготовка» (19 час):** попеременный четырёхшажный ход (4ч), переход с попеременного хода на одновременный ход (4ч), преодоления контруклона (3ч), преодоления бугров и впадин при спуске с горы (2ч), подъем в гору скользящим шагом (2ч), развитие скоростной выносливости (3ч), строевые упражнения и инструктаж (1ч).

**Раздел «Физкультурно –оздоровительная деятельность» (2 часа):**

скандинавская ходьба (1ч), оздоровительная гимнастика(1ч).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений. Владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

**Предметные:**

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России). Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Одновременный двушажный ход. Повороты упором. Подъем “елочкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “упором”. Передвижение на лыжах 3 км.

| Номер урока                             | Дата планирования | Дата фактически | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                        | Содержание НРЭО                                                                                                                                   | Источник НРЭО                                                   |
|-----------------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <u>III</u><br><u>четверть</u><br>49(1). |                   |                 | <b>Лыжная подготовка 18 ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Основы знаний о физической культуре.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам. | <a href="http://www.mediazavod.ru">http://www.mediazavod.ru</a> |
| 50(2).                                  |                   |                 | <b>Освоение попеременного черырёхшажного хода.</b>                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                 |
| 51(3).                                  |                   |                 | <b>Освоение попеременного черырёхшажного хода.</b>                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                 |
| 52(4).                                  |                   |                 | <b>Совершенствование попеременного черырёхшажного хода.</b>                                               |                                                                                                                                                   |                                                                 |
| 53(5).                                  |                   |                 | <b>Совершенствование</b>                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                 |

|                                                     |  |  |                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                               |
|-----------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                     |  |  | <b>попеременного черырёхшажного хода.</b>                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 54(6).                                              |  |  | <b>Освоение перехода с попеременного хода на одновременный ход.</b>                        | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.                         | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 55(7).                                              |  |  | <b>Освоение перехода с попеременного хода на одновременный ход.</b>                        |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 56(8).                                              |  |  | <b>Совершенствование перехода с попеременного хода на одновременный ход.</b>               |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 57(9).                                              |  |  | <b>Совершенствование перехода с попеременного хода на одновременный ход.</b>               |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 58(10).                                             |  |  | <b>Освоение техники преодоления контруклона.</b>                                           |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 59(11).                                             |  |  | <b>Освоение техники преодоления контруклона.</b>                                           |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 60(12).                                             |  |  | <b>Совершенствование техники преодоления контруклона.</b>                                  |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 61(13).                                             |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.</b> |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 62(14).                                             |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.</b> |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 63(15).                                             |  |  | <b>Развитие скоростной выносливости. Основы знаний о физической культуре.</b>              | Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «Салки с мячом». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся | <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>   |
| 64(16).                                             |  |  | <b>Развитие скоростной выносливости.</b>                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 65(17).                                             |  |  | <b>Развитие скоростной выносливости</b>                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 66(18).                                             |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.</b>               |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 67 (19)                                             |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.</b>               |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч</b> |  |  |                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 68 (1)                                              |  |  | <b>Скандинавская ходьба</b>                                                                | Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»                                                                                                | <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>   |
| 69(2)                                               |  |  | <b>Оздоровительная гимнастика</b>                                                          |                                                                                                                                                                    |                                                               |

**Прохождение раздела «Физическая культура как область знаний» (3ч):** История и современное развитие физической культуры (1 ч), Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч), Физическая культура человека (1 ч).

**«Способы физкультурной деятельности» (1 ч):** оценка эффективности занятий физической культурой.

**Прохождение раздела «Спортивные игры с мячом» (14 ч)- «Гандбол»(8ч), «Футбол»(6ч)**

**«Гандбол»(8ч):** передвижение, остановки, повороты (1ч), ловля и передача мяча (1ч), ведение мяча (1ч), броски по воротам (1ч), тактика игры (3ч), индивидуальная защита (1ч).

**«Футбол»(6ч):** передвижение, остановки, повороты (1ч), удары по мячу (1ч), ведение мяча (1ч), удары по воротам (1ч), индивидуальная защита (1ч), тактика игры (1ч).

Планируемые результаты:

**Личностные:**

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Пробегать с максимальной скоростью 30м с ведением мяча. Пробегать 5х30м с ведением мяча. Жонглировать мячом. Наносить удары по мячу в цель. Выполнять ведение мяча, обводку стоек и наносить удары по воротам.

**Метапредметные:**

Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Владение своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Понимание техники правильного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Приобретение умений организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Предметные:**

Способность организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Способность находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

| Номер урока | Дата планирования | Дата фактически | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                    | Содержание НРЭО                                                                                                                                      | Источник НРЭО                                               |
|-------------|-------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 70(1)       |                   |                 | <b>Спортивные игры с мячом (гандбол) 8 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу. | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a> |
| 71(2)       |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование техники ловли и передачи мяча.</b>                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                             |
| 72(3)       |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование техники ведения мяча.</b>                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                             |
| 73(4)       |                   |                 | <b>Овладение и совершенствование техники бросков мяча</b>                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                             |
| 74(5)       |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты.</b>                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                             |
| 75(6)       |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование тактики игры.</b>                                                                                     | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия                                 | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                  |                                                                                                                                           | сооружений) по гандболу.                                                                                                                            |                                                               |
| 76(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Овладение техникой игры и развитие психомоторных способностей.</b>                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 77(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Овладение техникой игры и развитие психомоторных способностей.</b>                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                               |
| <b>Способы физкультурной деятельности 1ч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 78(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                               |
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                        | Содержание НРЭО                                                                                                                                     | Источник НРЭО                                                 |
| IV четверть<br>79(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                  | <b>Спортивные игры с мячом (футбол 6 ч.)</b><br>Инструктаж по ТБ.<br><b>Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу. | <a href="http://uralpress.s.ru">http://uralpress.s.ru</a>     |
| 80(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</b>                                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 81(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Освоение техники ведения мяча.</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 82(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Освоение индивидуальной техники защиты.</b>                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 83(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Овладение и совершенствование техникой ударов по воротам.</b>                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 84(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                                                             | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| <b>Физическая культура как область знаний 3ч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 85(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>История и современное развитие физической культуры</b>                                                                                 | .                                                                                                                                                   |                                                               |
| 86(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 87(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                  | <b>Физическая культура человека</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                               |
| <p><b>Прохождение раздела лёгкая атлетика (25 часов):</b> спринтерский бег (5 часов), метание мяча (5 часов), прыжки в длину (4часов), прыжки в высоту (3 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег 4 часов), развитие выносливости (2часа), развитие скоростно-силовых способностей 1(час).</p> <p>Планируемые результаты освоения раздела:</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 -</p> |                  |                  |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                     |                                                               |

8 м.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

**Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

| Номер урока                                      | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                     | Содержание НРЭО | Источник НРЭО |
|--------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| 88<br>(1)                                        |                  |                  | <b>Легкая атлетика 13 ч</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой длительного бега.</b> |                 |               |
| 89<br>(2)                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники</b><br><b>длительного бега.</b>                                           |                 |               |
| 90<br>(3)                                        |                  |                  | <b>Овладение техникой прыжка в длину.</b>                                                              |                 |               |
| 91<br>(4)                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка в</b><br><b>длину.</b>                                             |                 |               |
| 92<br>(5)                                        |                  |                  | <b>Овладение техникой спринтерского</b><br><b>бега.</b>                                                |                 |               |
| 93<br>(6)                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники</b><br><b>спринтерского бега.</b>                                         |                 |               |
| 94<br>(7)                                        |                  |                  | <b>Овладение техникой прыжка в высоту.</b>                                                             |                 |               |
| 95<br>(8)                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка</b><br><b>в высоту.</b>                                            |                 |               |
| 96<br>(9)                                        |                  |                  | <b>Овладение и совершенствование</b><br><b>техникой метания малого мяча</b>                            |                 |               |
| 97<br>(10)                                       |                  |                  | <b>Совершенствование техники метания</b><br><b>малого мяча.</b>                                        |                 |               |
| 98<br>(11)                                       |                  |                  | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                          |                 |               |
| 99<br>(12)                                       |                  |                  | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                          |                 |               |
| 100<br>(13)                                      |                  |                  | <b>Развитие скоростно – силовых</b><br><b>способностей.</b>                                            |                 |               |
| <b>Прикладное-ориентированная подготовка 2 ч</b> |                  |                  |                                                                                                        |                 |               |
| 101<br>(1)                                       |                  |                  | <b>Тестирование развития физических</b><br><b>качеств.</b>                                             |                 |               |
| 102<br>(2)                                       |                  |                  | <b>Полоса препятствий.</b>                                                                             |                 |               |

## Календарно-тематическое планирование 10 класс

**Прохождение раздела лёгкая атлетика (25 часов):** спринтерский бег (5 часов), метание мяча (5 часов), прыжки в длину (4 часов), прыжки в высоту (3 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег 4 часов), развитие выносливости (2 часа), развитие скоростно-силовых способностей 1(час).

**Прохождение раздела: «Прикладное - ориентированная подготовка» 2ч**  
тестирование развития физических качеств (1 час), полоса препятствий (1 час).

Планируемые результаты освоения раздела:

### **Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

### **Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

### **Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

| Но<br>ме<br>р<br>уро<br>ка                                  | Дата<br>плани<br>руема<br>я | Дата<br>факт<br>ичес<br>кая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                 | Содержание НРЭО                                                                                                                                                                  | Источник<br>НРЭО                                                                                |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>1</u><br><u>чет</u><br><u>ве</u><br><u>рть</u><br><br>1. |                             |                             | <b>Легкая атлетика 12 ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой</b><br><b>спринтерского бега</b> | - знать прославленных<br>отечественных<br>спортсменов и<br>спортсменов Челябинской<br>области и Южного Урала,<br>принёсших славу<br>отечественному спорту по<br>легкой атлетике. | <a href="http://www.olympicchampions.ru">http://<br/>www.<br/>olympic<br/>champions<br/>.ru</a> |
| 2.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой</b><br><b>спринтерского бега. Развитие</b><br><b>скоростных качеств.</b>                     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |
| 3.                                                          |                             |                             | <b>Совершенствование техники</b><br><b>спринтерского бега.</b>                                                     |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |
| 4.                                                          |                             |                             | <b>Овладение техникой длительного</b><br><b>бега. Основы знаний о</b><br><b>физической культуре.</b>               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |
| 5.                                                          |                             |                             | <b>Совершенствование техники</b><br><b>длительного бега.</b>                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                 |

|     |  |  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                               |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|     |  |  |                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 6.  |  |  | Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и «ножницы».                                     | .                                                                                                                                                    |                                                               |
| 7.  |  |  | Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» и «ножницы». Развитие скоростно-силовых качеств. |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 8.  |  |  | Овладение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и «перекидной».            |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 9.  |  |  | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей             | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по легкой атлетике. | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 10. |  |  | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие скоростно - силовых способностей.            |                                                                                                                                                      |                                                               |
| 11. |  |  | Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.                                                | .                                                                                                                                                    |                                                               |
| 12. |  |  | Развитие координационных способностей.                                                                              |                                                                                                                                                      |                                                               |

**Прохождение раздела «Спортивные игры» ( 18 ч) - баскетбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), ловля и передача мяча (2ч), ведения и бросок мяча (3ч), тактика игры(2ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:-** владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять и х подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- играть в баскетбол по упрощенным правилам.

**Метапредметные:**

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

**Предметные:**

- знания по истории развития баскетбола;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

|     |      |      |                      |                 |        |
|-----|------|------|----------------------|-----------------|--------|
| Ном | Дата | Дата | Раздел, кол-во часов | Содержание НРЭО | Источн |
|-----|------|------|----------------------|-----------------|--------|

| ер<br>урок<br>а | пла<br>нир<br>уем<br>ая | факти<br>ческа<br>я | Тема урока                                                                                                              |                                                                                                                                                                       | ик<br>НРЭО                                                                      |
|-----------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 13(1)           |                         |                     | <b>Баскетбол 9 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой<br/>передвижений и остановок,<br/>поворотов и стоек.</b> | - знать прославленных<br>отечественных спортсменов и<br>спортсменов Челябинской области и<br>Южного Урала, принёсших славу<br>отечественному спорту по<br>баскетболу. | <a href="http://www.redd.com.ru">http://<br/>www.r<br/>e<br/>dd.com<br/>.ru</a> |
| 14(2)           |                         |                     | <b>Совершенствование техники<br/>передвижений и остановок,<br/>поворотов и стоек.</b>                                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                 |
| 15(3)           |                         |                     | <b>Овладение техникой ловли и<br/>передачи мяча. Основы знаний о<br/>физической культуре.</b>                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                 |
| 16(4)           |                         |                     | <b>Совершенствование техники<br/>ловли и передачи мяча.<br/>Освоение техники ведения мяча.</b>                          |                                                                                                                                                                       |                                                                                 |
| 17(5)           |                         |                     | <b>Совершенствование техники<br/>ведения мяча. Овладение<br/>техникой бросков мяча.</b>                                 | .                                                                                                                                                                     |                                                                                 |
| 18(6)           |                         |                     | <b>Совершенствование техники<br/>бросков мяча. Освоение<br/>индивидуальной техники<br/>защиты.</b>                      |                                                                                                                                                                       |                                                                                 |
| 19(7)           |                         |                     | <b>Освоение и совершенствование<br/>тактики нападения. Развитие<br/>координационных способностей.</b>                   |                                                                                                                                                                       |                                                                                 |
| 20(8)           |                         |                     | <b>Совершенствование техники<br/>перемещений, владения мячом и<br/>развития координационных<br/>способностей.</b>       | - знать спортивные сооружения<br>Челябинской области и Южного<br>Урала их предназначение (история<br>строительства и названия<br>сооружений) по баскетболу.           | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://<br/>wikiped<br/>ia.org.r<br/>u</a>    |
| 21(9)           |                         |                     | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                 |

**Прохождение раздела «Спортивные игры» (18 ч) - волейбол (9ч):** передвижения и стойки(2ч), прием и передача мяча (1ч), развитие координационных способностей (1ч), развитие выносливости (1ч), развитие скоростно – силовой выносливости (1ч), нижняя прямая подача (1ч), прямой нападающий удар (1ч), тактика игры(1ч)

Планируемые результаты:

**Личностные:**

- способность принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, непринужденно, красиво;
- овладение умениями играть в волейбол (по упрощённым правилам).

**Предметные:**

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игровых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

| <p>-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>-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;</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p>-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p> |                   |                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дата планирования | Дата фактически | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                              | Содержание НРЭО                                                                                                                                       | Источник НРЭО                                                 |
| 22(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 | <b>Волейбол 9ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.</b>                               | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по волейболу. | <a href="http://www.redd.com.ru">http://www.redd.com.ru</a>   |
| 23(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 | <b>Совершенствование техники передвижений и остановок.<br/>Освоение техники приема и передачи мяча.</b>                         |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 24(3)<br>..                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                 | <b>Совершенствование техники приема и передачи мяча.<br/>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b> |                                                                                                                                                       |                                                               |
| <u>П</u><br><u>четв</u><br><u>ерт</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 | <b>Развитие координационных способностей. Основы знаний о физической культуре.</b>                                              |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 25(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 26(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                                                   | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по волейболу.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 27(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 | <b>Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.</b>                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 28(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование техники нижней прямой подачи</b>                                                                |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 29(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 | <b>Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Осуществление защитного блока.</b>                           |                                                                                                                                                       |                                                               |
| 30(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                 | <b>Освоение тактики игры.</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                       |                                                               |
| <p><b>Прохождение раздела «Гимнастика» (18 ч) – строевые упражнения (1ч.), висы и упоры (3ч.), опорный прыжок (3ч.), акробатические упражнения (3ч.), развитие силовых способностей (2ч.), развитие скоростно – силовых способностей (2ч.), развитие координационных способностей (2ч.), развитие гибкости (2ч.).</b></p> <p>Планируемые результаты:</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                 |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |                                                               |

| <p>взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>-выполнять упражнения в висах, упорах и лазанью по канату на высоком техническом уровне;</p> <p>-выполнять прыжки неопорные и опорные на высоком техническом уровне, прыжки на скакалке;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения: перекувырки и группировки, кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, на высоком техническом уровне.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> |                   |                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Номер урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дата планирования | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                   | Содержание НРЭО                                                                                                                                        | Источник НРЭО                                         |
| 31(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  | <b>Гимнастика с элементами акробатики 18 ч.</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Освоение строевых и общеразвивающих упражнений</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гимнастике. | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a> |
| 32(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 33(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  | <b>Освоение висов и упоров.</b>                                                                                                      |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 34(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  | <b>Совершенствование висов и упоров.</b>                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 35(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  | <b>Освоение опорных прыжков.</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 36(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  | <b>Освоение опорных прыжков.</b>                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 37(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  | <b>Совершенствование опорных прыжков.</b>                                                                                            |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 38(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  | <b>Освоение акробатических упражнений.</b>                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 39(9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  | <b>Освоение акробатических упражнений. Основы знаний о физической культуре.</b>                                                      |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 40(10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Совершенствование акробатических упражнений. Основы знаний о физической культуре.</b>                                             |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 41(11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Развитие силовых способностей</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 42(12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Развитие силовых способностей.</b>                                                                                                |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 43(13)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                       |
| 44(14)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | <b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b>                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                       |

|             |  |  |                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                               |
|-------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 45<br>(15). |  |  | <b>Развитие координационных способностей. Основы знаний о физической культуре.</b> | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гимнастике. | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 46<br>(16). |  |  | <b>Развитие координационных способностей</b>                                       |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 47<br>(17). |  |  | <b>Развитие гибкости.</b>                                                          |                                                                                                                                                 |                                                               |
| 48<br>(18). |  |  | <b>Развитие гибкости.</b>                                                          |                                                                                                                                                 |                                                               |

**Прохождение раздела «Лыжная подготовка» (19 час):** попеременный четырёхшажный ход (4ч), переход с попеременного хода на одновременный ход (4ч), преодоления контруклона (3ч), преодоления бугров и впадин при спуске с горы (2ч), подъем в гору скользящим шагом (2ч), развитие скоростной выносливости (3ч), строевые упражнения и инструктаж (1ч).

**Раздел «Физкультурно –оздоровительная деятельность» (2 часа):**

скандинавская ходьба (1ч), оздоровительная гимнастика(1ч).

Планируемые результаты освоения раздела:

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений. Владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

**Предметные:**

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России). Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. Одновременный двушажный ход. Повороты упором. Подъем “елочкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “упором”. Передвижение на лыжах 3 км.

| Номер урока                   | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                            | Содержание НРЭО                                                                                                                                   | Источник НРЭО                                                   |
|-------------------------------|------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <u>III четверть</u><br>49(1). |                  |                  | <b>Лыжная подготовка 18 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Строевые упражнения.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по лыжам. | <a href="http://www.mediazavod.ru">http://www.mediazavod.ru</a> |
| 50(2).                        |                  |                  | <b>Освоение попеременного черырёхшажного хода.</b>                            |                                                                                                                                                   |                                                                 |

|         |  |  |                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                                               |
|---------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 51(3).  |  |  | <b>Освоение попеременного черырёхшажного хода.</b>                                         |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 52(4).  |  |  | <b>Совершенствование попеременного черырёхшажного хода.</b>                                |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 53(5).  |  |  | <b>Совершенствование попеременного черырёхшажного хода.</b>                                |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 54(6).  |  |  | <b>Освоение перехода с попеременного хода на одновременный ход.</b>                        | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по лыжам.                         | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 55(7).  |  |  | <b>Освоение перехода с попеременного хода на одновременный ход.</b>                        |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 56(8).  |  |  | <b>Совершенствование перехода с попеременного хода на одновременный ход.</b>               |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 57(9).  |  |  | <b>Совершенствование перехода с попеременного хода на одновременный ход.</b>               |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 58(10). |  |  | <b>Освоение техники преодоления контруклона.</b>                                           |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 59(11). |  |  | <b>Освоение техники преодоления контруклона.</b>                                           |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 60(12). |  |  | <b>Совершенствование техники преодоления контруклона.</b>                                  |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 61(13). |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.</b> |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 62(14). |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.</b> |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 63(15). |  |  | <b>Развитие скоростной выносливости.</b>                                                   | Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «Салки с мячом». Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся | <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a>   |
| 64(16). |  |  | <b>Развитие скоростной выносливости.</b>                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 65(17). |  |  | <b>Развитие скоростной выносливости</b>                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 66(18). |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.</b>               |                                                                                                                                                                    |                                                               |
| 67 (19) |  |  | <b>Освоение и совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.</b>               |                                                                                                                                                                    |                                                               |

| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч</b> |  |  |                                   |                                                                     |                                                             |
|-----------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 68 (1)                                              |  |  | <b>Скандинавская ходьба</b>       | Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога» | <a href="http://www.infourok.ru">http://www.infourok.ru</a> |
| 69(2)                                               |  |  | <b>Оздоровительная гимнастика</b> |                                                                     |                                                             |

**Прохождение раздела «Физическая культура как область знаний» (3ч):** История и современное развитие физической культуры (1 ч), Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч), Физическая культура человека (1 ч).

**«Способы физкультурной деятельности» (1 ч):** оценка эффективности занятий физической культурой.

**Прохождение раздела «Спортивные игры с мячом» (14 ч)- «Гандбол»(8ч), «Футбол»(6ч)**

**«Гандбол»(8ч):** передвижение, остановки, повороты (1ч), ловля и передача мяча (1ч), ведение мяча (1ч), броски по воротам (1ч), тактика игры (3ч), индивидуальная защита (1ч).

**«Футбол»(6ч):** передвижение, остановки, повороты (1ч), удары по мячу (1ч), ведение мяча (1ч), удары по воротам (1ч), индивидуальная защита (1ч), тактика игры (1ч).

Планируемые результаты:

**Личностные:**

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Пробегать с максимальной скоростью 30м ведением мяча. Пробегать 5х30м с ведением мяча. Жонглировать мячом. Наносить удары по мячу в цель. Выполнять ведение мяча, обводку стоек и наносить удары по воротам.

**Метапредметные:**

Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Владение своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Понимание техники правильного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Приобретение умений организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

**Предметные:**

Способность организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Способность находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

| Номер урока | Дата планирования | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                    | Содержание НРЭО                                                                                                                                      | Источник НРЭО                                         |
|-------------|-------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 70(1)       |                   |                  | <b>Спортивные игры с мячом (гандбол) 8 ч.<br/>Инструктаж по ТБ.<br/>Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек.</b> | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по гандболу. | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a> |
| 71(2)       |                   |                  | <b>Освоение и совершенствование техники ловли и передачи мяча.</b>                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 72(3)       |                   |                  | <b>Освоение и совершенствование техники ведения мяча.</b>                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 73(4)       |                   |                  | <b>Овладение и совершенствование техники бросков мяча</b>                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                       |
| 74(5)       |                   |                  | <b>Освоение и совершенствование</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                      |                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                         |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |                         | индивидуальной техники защиты.                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 75(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Освоение и совершенствование тактики игры.                                                                                         | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по гандболу.       | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| 76(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Овладение техникой игры и развитие психомоторных способностей.                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 77(8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Овладение техникой игры и развитие психомоторных способностей.                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                               |
| <b>Способы физкультурной деятельности 1ч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                             |                         |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 78(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Оценка эффективности занятий физической культурой                                                                                  |                                                                                                                                                     |                                                               |
| Ном<br>ер<br>уро<br>ка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дата<br>план<br>ируе<br>мая | Дата<br>факти<br>ческая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                                                 | Содержание НРЭО                                                                                                                                     | Источни<br>к<br>НРЭО                                          |
| <u>IV</u><br><u>четв</u><br><u>ерть</u><br><br>79(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |                         | <b>Спортивные игры с мячом (футбол 6 ч.)</b><br>Инструктаж по ТБ.<br>Овладение техникой остановок, передвижений, поворотов, стоек. | - знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и Южного Урала, принёсших славу отечественному спорту по футболу. | <a href="http://uralpress.ru">http://uralpress.ru</a>         |
| 80(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Освоение ударов по мячу и остановок мяча.                                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 81(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Освоение техники ведения мяча.                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 82(4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Освоение индивидуальной техники защиты.                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 83(5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Овладение и совершенствование техникой ударов по воротам.                                                                          |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 84(6)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Освоение тактики игры.                                                                                                             | - знать спортивные сооружения Челябинской области и Южного Урала их предназначение (история строительства и названия сооружений) по футболу.        | <a href="http://wikipedia.org.ru">http://wikipedia.org.ru</a> |
| <b>Физическая культура как область знаний 3ч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                             |                         |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 85(1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | История и современное развитие физической культуры                                                                                 | .                                                                                                                                                   |                                                               |
| 86(2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Современное представление о физической культуре (основные понятия)                                                                 |                                                                                                                                                     |                                                               |
| 87(3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                             |                         | Физическая культура человека                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                               |
| <p><b>Прохождение раздела лёгкая атлетика (25 часов):</b> спринтерский бег (5 часов), метание мяча (5 часов), прыжки в длину (4часов), прыжки в высоту (3 часа), развитие координационных способностей (1 час), длительный бег 4 часов), развитие выносливости (2часа), развитие скоростно-силовых способностей 1(час).</p> <p>Планируемые результаты освоения раздела:</p> |                             |                         |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                     |                                                               |

**Личностные:**

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, непринуждённо, красиво. В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м). Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6 - 8 м.

**Метапредметные:**

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений.

**Предметные:**

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины. Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности.

| Номер урока                                      | Дата планируемая | Дата фактическая | Раздел, кол-во часов<br>Тема урока                                                                     | Содержание НРЭО | Источник НРЭО |
|--------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| 88<br>(1)                                        |                  |                  | <b>Легкая атлетика 13 ч</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br><b>Овладение техникой длительного бега.</b> |                 |               |
| 89<br>(2)                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники</b><br><b>длительного бега.</b>                                           |                 |               |
| 90<br>(3)                                        |                  |                  | <b>Овладение техникой прыжка в длину.</b>                                                              |                 |               |
| 91<br>(4)                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка в</b><br><b>длину.</b>                                             |                 |               |
| 92<br>(5)                                        |                  |                  | <b>Овладение техникой спринтерского</b><br><b>бега.</b>                                                |                 |               |
| 93<br>(6)                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники</b><br><b>спринтерского бега.</b>                                         |                 |               |
| 94<br>(7)                                        |                  |                  | <b>Овладение техникой прыжка в высоту.</b>                                                             |                 |               |
| 95<br>(8)                                        |                  |                  | <b>Совершенствование техники прыжка</b><br><b>в высоту.</b>                                            |                 |               |
| 96<br>(9)                                        |                  |                  | <b>Овладение и совершенствование</b><br><b>техникой метания малого мяча</b>                            |                 |               |
| 97<br>(10)                                       |                  |                  | <b>Совершенствование техники метания</b><br><b>малого мяча.</b>                                        |                 |               |
| 98<br>(11)                                       |                  |                  | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                          |                 |               |
| 99<br>(12)                                       |                  |                  | <b>Развитие выносливости.</b>                                                                          |                 |               |
| 100<br>(13)                                      |                  |                  | <b>Развитие скоростно – силовых</b><br><b>способностей.</b>                                            |                 |               |
| <b>Прикладное-ориентированная подготовка 2 ч</b> |                  |                  |                                                                                                        |                 |               |
| 101<br>(1)                                       |                  |                  | <b>Тестирование развития физических</b><br><b>качеств.</b>                                             |                 |               |

|            |  |                     |  |  |
|------------|--|---------------------|--|--|
| 102<br>(2) |  | Полоса препятствий. |  |  |
|------------|--|---------------------|--|--|

## Приложение №2

### **МОДЕЛИ ИНСТРУМЕНТАРИЯ ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Источники информации: работы учащихся, деятельность учащихся, статистические данные, результаты тестирования.

Методы: наблюдение, оценивание процесса выполнения, портфолио, вопросы для самооценки.

Критерии: Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ.**

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

***«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 качеств.

### **План контрольно-измерительных материалов**

| <b>№ задания</b> | <b>Раздел программы</b>                                                         | <b>Проверяемый планируемый результат</b>                          | <b>Тип задания, уровень сложности</b> | <b>Время выполнения</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 1                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                      | Выполнять бег на результат с высокого старта на 30 м              | Бег на результат, базовый             | 10 сек.                 |
| 2                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                      | Выполнять бег на результат с высокого старта на 60 м              | Бег на результат, базовый             | 20 сек.                 |
| 3                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания, базовый           | 30 сек.                 |
| 4                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                      | Выполнять метание малого мяча весом 150 г на дальность.           | Метание мяча на результат, базовый.   | 1 мин.                  |
| 5                | 3. Физическое                                                                   | Выполнять тесты по                                                | Тестовые испытания,                   | 30 сек.                 |

|    |                                                                                 |                                                                                                  |                                       |         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|
|    | совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка               | определению уровня физической подготовленности                                                   | базовый.                              |         |
| 6  | 3. Физическое совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности                                | Тестовые испытания, базовый.          | 1 мин.  |
| 7  | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                      | Выполнять бег на результат на 300 и 500 м                                                        | Бег на результат, базовый.            | 2 мин.  |
| 8  | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                      | Выполнять бег на результат на 1000 м                                                             | Бег на результат, базовый.            | 8 мин.  |
| 9  | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                      | Выполнять бег на результат на 1500 м                                                             | Бег на результат, базовый.            | 12 мин. |
| 10 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                      | Выполнять бег на результат на 2000 м                                                             | Бег на результат, базовый.            | 15 мин. |
| 11 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.4. Лыжная подготовка                    | Преодолевать дистанцию 1000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат      | Ходьба на лыжах на результат, базовый | 10 мин. |
| 12 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.4. Лыжная подготовка                    | Преодолевать дистанцию 2000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат      | Ходьба на лыжах на результат, базовый | 20 мин. |
| 13 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.4. Лыжная подготовка                    | Преодолевать дистанцию 3000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, без учёта времени | Ходьба на лыжах на результат, базовый | 30 мин. |

|    |                                                                                      |                                                                   |                              |         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------|
| 14 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка      | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания, базовый. | 15 сек. |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности | Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах                        | Тестовые испытания, базовый. | 30 сек. |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка      | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания, базовый. | 30 сек. |
| 17 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка      | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания, базовый. | 30 сек. |
| 18 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка      | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания, базовый. | 1 мин.  |
| 19 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка      | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания, базовый. | 10 сек. |

## Тестовые упражнения

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br><br>(тест),<br>единицы<br>измерения | Класс    | Отметка     |             |             |             |             |             |
|----------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|          |                           |                                                                  |          | ДЕВОЧКИ     |             |             | МАЛЬЧИКИ    |             |             |
|          |                           |                                                                  |          | «5»         | «4»         | «3»         | «5»         | «4»         | «3»         |
| 1        | Быстрота                  | 1. Бег 30 м<br>с высокого<br>старта,<br><br>(сек.)               | 5        | <b>5,7</b>  | <b>6,3</b>  | <b>6,8</b>  | <b>5,6</b>  | <b>6,0</b>  | <b>6,4</b>  |
|          |                           |                                                                  | 6        | <b>5,6</b>  | <b>6,1</b>  | <b>6,6</b>  | <b>5,4</b>  | <b>5,8</b>  | <b>6,2</b>  |
|          |                           |                                                                  | 7        | <b>5,3</b>  | <b>5,9</b>  | <b>6,5</b>  | <b>5,0</b>  | <b>5,4</b>  | <b>6,0</b>  |
|          |                           |                                                                  | 8        | <b>5,2</b>  | <b>5,7</b>  | <b>6,3</b>  | <b>4,8</b>  | <b>5,2</b>  | <b>5,8</b>  |
|          |                           |                                                                  | 9        | <b>5,1</b>  | <b>5,5</b>  | <b>6,1</b>  | <b>4,6</b>  | <b>5,0</b>  | <b>5,7</b>  |
|          |                           | 2. Бег 60 м<br>с высокого<br>старта,<br><br>(сек.)               | 5        | <b>10,5</b> | <b>11,1</b> | <b>11,8</b> | <b>10,3</b> | <b>10,8</b> | <b>11,5</b> |
|          |                           |                                                                  | 6        | <b>10,2</b> | <b>10,8</b> | <b>11,5</b> | <b>9,9</b>  | <b>10,4</b> | <b>11,2</b> |
|          |                           |                                                                  | 7        | <b>10,0</b> | <b>10,6</b> | <b>11,3</b> | <b>9,5</b>  | <b>10,0</b> | <b>10,8</b> |
|          |                           |                                                                  | 8        | <b>9,9</b>  | <b>10,5</b> | <b>11,1</b> | <b>9,2</b>  | <b>9,8</b>  | <b>10,6</b> |
|          |                           |                                                                  | 9/<br>10 | <b>9,8</b>  | <b>10,3</b> | <b>11,0</b> | <b>8,9</b>  | <b>9,5</b>  | <b>10,3</b> |
| 2        | Скоростно –<br>силовые    | 3. Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двух<br>ног,<br><br>(см) | 5        | <b>160</b>  | <b>150</b>  | <b>125</b>  | <b>170</b>  | <b>160</b>  | <b>130</b>  |
|          |                           |                                                                  | 6        | <b>165</b>  | <b>155</b>  | <b>130</b>  | <b>175</b>  | <b>165</b>  | <b>140</b>  |
|          |                           |                                                                  | 7        | <b>170</b>  | <b>160</b>  | <b>135</b>  | <b>180</b>  | <b>170</b>  | <b>155</b>  |

|  |                                                 |                                                                            |          |               |               |               |               |               |               |
|--|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  |                                                 |                                                                            | 8        | <b>175</b>    | <b>165</b>    | <b>145</b>    | <b>190</b>    | <b>180</b>    | <b>160</b>    |
|  |                                                 |                                                                            | 9/<br>10 | <b>180</b>    | <b>170</b>    | <b>155</b>    | <b>205</b>    | <b>190</b>    | <b>170</b>    |
|  |                                                 | 4. Метание мяча (150гр.),<br>с разбега на дальность<br>(м.)                | 5        | <b>21</b>     | <b>16</b>     | <b>12</b>     | <b>34</b>     | <b>27</b>     | <b>20</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 6        | <b>23</b>     | <b>19</b>     | <b>15</b>     | <b>38</b>     | <b>29</b>     | <b>21</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 7        | <b>26</b>     | <b>20</b>     | <b>17</b>     | <b>39</b>     | <b>30</b>     | <b>25</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 8        | <b>28</b>     | <b>22</b>     | <b>18</b>     | <b>40</b>     | <b>33</b>     | <b>27</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 9/<br>10 | <b>29</b>     | <b>24</b>     | <b>19</b>     | <b>41</b>     | <b>35</b>     | <b>28</b>     |
|  | 3<br><br>Скоростно -<br>силовая<br>выносливость | 5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз) | 5        | <b>17</b>     | <b>13</b>     | <b>10</b>     | <b>22</b>     | <b>15</b>     | <b>11</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 6        | <b>18</b>     | <b>14</b>     | <b>12</b>     | <b>23</b>     | <b>17</b>     | <b>12</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 7        | <b>20</b>     | <b>16</b>     | <b>13</b>     | <b>24</b>     | <b>18</b>     | <b>13</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 8        | <b>21</b>     | <b>17</b>     | <b>14</b>     | <b>25</b>     | <b>20</b>     | <b>14</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 9/<br>10 | <b>23</b>     | <b>19</b>     | <b>15</b>     | <b>26</b>     | <b>20</b>     | <b>15</b>     |
|  |                                                 | 6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз) | 5        | <b>34</b>     | <b>27</b>     | <b>20</b>     | <b>40</b>     | <b>32</b>     | <b>26</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 6        | <b>37</b>     | <b>30</b>     | <b>24</b>     | <b>41</b>     | <b>34</b>     | <b>28</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 7        | <b>38</b>     | <b>31</b>     | <b>25</b>     | <b>44</b>     | <b>36</b>     | <b>30</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 8        | <b>40</b>     | <b>32</b>     | <b>26</b>     | <b>46</b>     | <b>37</b>     | <b>31</b>     |
|  |                                                 |                                                                            | 9/<br>10 | <b>41</b>     | <b>35</b>     | <b>30</b>     | <b>48</b>     | <b>40</b>     | <b>32</b>     |
|  |                                                 | 7. Бег<br><br>300 м (дев.),                                                | 5        | <b>1,13,0</b> | <b>1,22,0</b> | <b>1,29,0</b> | <b>1,56,0</b> | <b>2,08,0</b> | <b>2,15,0</b> |
|  |                                                 |                                                                            | 6        | <b>1,10,0</b> | <b>1,18,0</b> | <b>1,26,0</b> | <b>1,51,0</b> | <b>2,01,0</b> | <b>2,12,0</b> |

|   |              |                                                    |          |                   |        |        |                   |        |        |
|---|--------------|----------------------------------------------------|----------|-------------------|--------|--------|-------------------|--------|--------|
| 4 | Выносливость | 500 м (мал.),<br>(мин/сек.)                        | 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/<br>10 | 59,0              | 1,09,0 | 1,19,0 | 1,37,0            | 1,45,0 | 2,02,0 |
|   |              | 8. Бег<br>1000 м, (мин/<br>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/<br>10 | 4,40              | 5,20   | 6,30   | 3,45              | 4,30   | 5,35   |
|   |              | 9. Бег 1500 м,<br>(мин/сек)                        | 5        | без учета времени |        |        | без учета времени |        |        |
|   |              |                                                    | 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/<br>10 | ---               | ---    | ---    | ---               | ---    | ---    |
|   |              | 10. Бег<br>2000 м, (мин/<br>сек)                   | 7        | без учета времени |        |        | без учета времени |        |        |
|   |              |                                                    | 8        | без учета времени |        |        | 8,45              | 9,15   | 10,05  |
|   |              |                                                    | 9/<br>10 | 10,15             | 11,00  | 11,30  | 8,20              | 9,00   | 9,30   |
|   |              | 11. Ходьба<br>на лыжах<br>1000 м,<br>(мин/<br>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/<br>10 | 6,30              | 7,10   | 7,40   | 5,30              | 6,45   | 7,00   |

|  |  |                                          |                             |                                   |       |       |                   |       |       |      |      |
|--|--|------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|------|------|
|  |  | 12.<br>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.,<br>(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/<br>10 | 75 | 67 | 58 | 65 | 57 | 50 |
| 6 | Сила | Мальчики.<br><br>16.Подтягивание из виса на высокой перекладине,<br>(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  |
|   |      | Девочки.<br><br>17. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине,<br>(кол-во раз) | 9/<br>10 | 17 | 13 | 9  | 10 | 7  | 4  |
|   |      |                                                                                      | 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 |
|   |      | 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,<br>(кол-во раз)                  | 9/<br>10 | 13 | 10 | 7  | 32 | 24 | 14 |

|   |          |                                                                                 |          |    |    |   |    |   |   |
|---|----------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----|----|---|----|---|---|
| 7 | Гибкость | 19. Наклон<br>туловища<br>вперёд из<br>положения<br>сед ноги<br>врозь,<br>(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/<br>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 х 9 м**

*Оборудование.* Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 х 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 виса на высокой перекладине (мальчики)**

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

*Описание теста.* Подтягивание из виса 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, магnezия 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