МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
Грибоедова ул., 35, Челябинск г., 454071, тел. (351) 772-80-20, факс 772-84-84,
E-mail: schoolchel106@bk.ruСайт: http://shkola106chel.ru/

Приложение 1.22.
к АООП ООО ФГОС

Рабочая программа учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5 КЛАСС

Знания об адаптивной физической культуре (далее – физическая культура). Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в

здоровом образе жизни современного человека.

Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги

врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и

обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в

прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

«Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.

Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений;

комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприсде (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах;

проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной

скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета«физическая культура»

2.1. Личностные планируемые результаты:

Гражданского воспитания:

– готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

– активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;

– неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;

– понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

– представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

– представление о способах противодействия коррупции;

– готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

– готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

– осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;

– ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

– уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

– ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

– готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

– активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Эстетического воспитания:

– восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

– понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

– стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

– осознание ценности жизни;

– ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

– осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

– соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

– способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

– умение принимать себя и других, не осуждая;

– умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

– сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

– установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

– интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

– осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

– готовность адаптироваться в профессиональной среде;

– уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

– осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

– ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

– повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

– активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

– осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

– готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания:

– ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

– овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

– овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

– освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

– способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

– способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

– навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

– умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;

– умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;

– умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

– способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

– воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

– оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

– формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

– быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные планируемые результаты

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

– выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

– устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

– с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

– предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

– выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

– выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

– делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

– самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

– использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

– формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

– формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;

– проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

– оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования (эксперимента);

– самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

– прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

– применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

– выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

– находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

– самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

– оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

– эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

Овладение универсальными учебными коммуникативными

действиями:

1) общение:

– воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

– выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

– распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

– понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

– в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

– сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

– публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

– самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

– понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

– принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

– уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

– планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);

– выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

– оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

– сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

– выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

– ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

– самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

– составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

– делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

– владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

– давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

– учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

– объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

– вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

– оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

– различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

– выявлять и анализировать причины эмоций;

– ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

– регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

– осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

– признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

– принимать себя и других, не осуждая;

– открытость себе и другим;

– осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания. Рабочая программа воспитания предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе. Достижение данной цели обеспечивается реализацией проектированием уроков на основе системно-деятельностного подхода, который предполагает:

– акцентирование внимания обучающихся на воспитывающем содержании учебного предмета;

– использование образовательных технологий, в том числе развивающего обучения, направленных на организацию урочной деятельности с соблюдением аксиологического принципа, а также принципов диалогического общения и системно-деятельностной организации воспитания.

Содержание учебного предмета «физическая культура» обеспечивает освоение следующих личностных и метапредметных результатов:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; 6 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое,

психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; Примерная рабочая программа
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями

основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Универсальные коммуникативные действия:

-6 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков

полученной травмы.

2.3. Предметные планируемые результаты

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении;

обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

6 выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся Примерная рабочая программа мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; 6 измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению

нормативных требований комплекса ГТО;

- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Текущий контроль успеваемости*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет региональных, национальных и этнокультурных особенностей
	Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области
2	Развитие скоростных способностей.	1	Практическая работа		
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Практическая работа		
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м.	1	Практическая работа		
5	Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
6	Развитие скоростной выносливости.	1	Практическая работа		
7	Развитие выносливости.	1	Практическая работа		«Национальные подвижные игры»
8	Развитие силовых качеств.	1	Практическая работа		
9	Развитие силовых качеств на ноги.	1	Практическая работа		
10	Развитие силовых качеств на руки.	1	Практическая работа		
11	Сдача зачётов.	1	Практическая работа		
12	Сдача нормативов.	1	Практическая работа		

	Раздел 2. ГИМНАСТИКА				
13	Акробатические упражнения.	1	Практическая работа		Достижения гимнастов Челябинской области
14	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
15	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1	Практическая работа		
16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.	1	Практическая работа		
17	Висы.	1	Практическая работа		
18	Строевые упражнения.	1	Практическая работа		
19	Развитие координации, силовах качеств.	1	Практическая работа		
20	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	Практическая работа		
21	Опорный прыжок.	1	Практическая работа		
22	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств.	1	Практическая работа		
23	Строевые упражнения. Развитие координации.	1	Практическая работа		
24	Развитие силовых качеств.	1	Практическая работа		
25	Развитие ловкости.	1	Практическая работа		
26	Развитие силы и скорости.	1	Практическая работа		
27	ОФП.	1	Практическая работа		
	Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ				
28	Стойки и перемещения игрока. Развитие	1	Практическая		Достижения

	координации.		работа		спортсменов Челябинской области (волейбол)
29	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
30	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1	Практическая работа		
31	Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
32	Приём мяча. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
33	Передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
34	Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
35	Нижняя подача мяча.	1	Практическая работа		«Волейбол на Урале».
36	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
37	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1	Практическая работа		
38	Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
39	Приёмы игры.	1	Практическая работа		
40	Основные приёмы игры. Развитие координации.	1	Практическая работа		
41	Основные приёмы игры.	1	Практическая работа		
42	Тактика игры.	1	Практическая работа		Олимпийское движение в Челябинской области
43	Развитие физических качеств.	1	Практическая работа		
44	Тактика игры. Развитие физических	1	Практическая		

	качеств.		работа		
45	Тактика игры. Развитие координации.	1	Практическая работа		
46	Развитие ловкости, силы и скорости.	1	Практическая работа		
47	ОФП.	1	Практическая работа		
48	Повышение физических качеств.	1	Практическая работа		
	Раздел 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				
49	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	Практическая работа		Выдающиеся лыжники Челябинской области
50	Попеременный двухшажный ход.	1	Практическая работа		
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
52	Попеременный двухшажный ход. Развитие координации.	1	Практическая работа		
53	Одновременный бесшажный ход.	1	Практическая работа		Традиции родного края: «Лыжные гонки»
54	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
55	Одновременный бесшажный ход. Развитие координации.	1	Практическая работа		
56	Одновременный двухшажный ход.	1	Практическая работа		
57	Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
58	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
59	Одновременный двухшажный ход. Развитие координации.	1	Практическая работа		
60	Подъём ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		

61	Торможение "упором". Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
62	Непрерывное передвижение на лыжах.	1	Практическая работа		
63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
	Раздел 5. БАСКЕТБОЛ				
64	Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)
65	Повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
66	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
67	Ловля и передача мяча.	1	Практическая работа		
68	Ловля и передача мяча. Развитие координации.	1	Практическая работа		
69	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
70	Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
71	Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
72	Ведение мяча. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
73	Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
74	Бросок мяча.	1	Практическая работа		
75	Тактика свободного нападения. Развитие	1	Практическая		

	физических качеств.		работа		
76	Тактика свободного нападения.	1	Практическая работа		
77	Игровые задания. Развитие физических качеств.	1	Практическая работа		
78	Игровые задания.	1	Практическая работа		
	Раздел 6. ФУТБОЛ				
79	Основные приёмы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств 1(скоростных и координационных способностей).	1	Практическая работа		
80	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
81	Овладение техникой передвижения. Повороты.	1	Практическая работа		
82	Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	1	Практическая работа		«Развитие спорта на Урале».
83	Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости.	1	Практическая работа		
84	Освоение техники удара по мячу.	1	Практическая работа		
85	Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей.	1	Практическая работа		
86	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей).	1	Практическая работа		
87	Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	1	Практическая работа		
88	Освоение техники ведения мяча.	1	Практическая работа		

89	Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.	1	Практическая работа		
90	Освоение техники остановки катящегося мяча.	1	Практическая работа		
	Раздел 7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		«Уральские Олимпийцы»
92	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
93	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
94	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м.	1	Практическая работа		
95	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	1	Практическая работа		
96	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	1	Практическая работа		
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега.	1	Практическая работа		
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча.	1	Практическая работа		
99	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Практическая работа		
100	Сдача зачётов по физической подготовке.	1	Практическая работа		
101	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1	Практическая работа		
102	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	Практическая работа		

6 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Текущий контроль успеваемости*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет региональных, национальных и этнокультурных особенностей
	Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.	1	Практическая работа		
3	Тестирование бега на 60 и 300 м.	1	Практическая работа		
4	Техника старта с опорой на одну руку.	1	Практическая работа		
5	Техника метания мяча на дальность.	1	Практическая работа		
6	Тестирование метания мяча на дальность.	1	Практическая работа		
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Практическая работа		«Национальные подвижные игры»
8	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Практическая работа		
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	Практическая работа		
10	Равномерный бег.	1	Практическая работа		
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
12	Тестирование бега на 1000 м.	1	Практическая работа		
13	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Практическая работа		

14	Броски малого мяча на точность.	1	Практическая работа		Достижения гимнастов Челябинской области
15	Броски малого мяча.	1	Практическая работа		
16	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	Практическая работа		
17	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	Практическая работа		
18	Контрольный урок по теме "Прыжки в высоту способом перешагивание".	1	Практическая работа		
19	Преодоление лёгкоатлетической полосы препятствий.	1	Практическая работа		
20	Прохождение лёгкоатлетической полосы препятствий.	1	Практическая работа		
	Раздел 2. ФУТБОЛ				
21	Техника ведения мяча ногами.	1	Практическая работа		
22	Техника передач мяча ногами.	1	Практическая работа		
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1	Практическая работа		
24	Жонглирование мячом ногами.	1	Практическая работа		
25	Спортивная игра "Футбол"	1	Практическая работа		
26	Игра в футбол.	1	Практическая работа		
27	Контрольный урок по теме "Футбол".	1	Практическая работа		
	Раздел 3. ГИМНАСТИКА				
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области

					(волейбол)
29	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	1	Практическая работа		
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Практическая работа		
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Практическая работа		
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	Практическая работа		
33	Знакомство с брусьями.	1	Практическая работа		
34	Упражнения на брусьях.	1	Практическая работа		
35	Комбинации на брусьях.	1	Практическая работа		«Волейбол на Урале».
36	Комбинации на брусьях	1	Практическая работа		
37	Упражнения и комбинации на брусьях.	1	Практическая работа		
38	Контрольный урок по теме "Брусья".	1	Практическая работа		
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1	Практическая работа		
40	Опорный прыжок.	1	Практическая работа		
41	Контрольный урок по теме "Опорный прыжок".	1	Практическая работа		
42	Вольные упражнения с элементами акробатики.	1	Практическая работа		Олимпийское движение в Челябинской области
43	Ритмическая гимнастика и ОФП.	1	Практическая работа		
	Раздел 4. ГАНДБОЛ				
44	Знакомство с гандболом.	1	Практическая работа		

45	Броски, передачи, перемещения в гандболе.	1	Практическая работа		
46	Броски, передачи, перемещения в гандболе.	1	Практическая работа		
47	Спортивная игра "Гандбол".	1	Практическая работа		
48	Игра в Гандбол.	1	Практическая работа		
	Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				Выдающиеся лыжники Челябинской области
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1	Практическая работа		
50	Одновременный бесшажный ход.	1	Практическая работа		
51	Одновременный одношажный ход.	1	Практическая работа		
52	Чередование различных лыжных ходов.	1	Практическая работа		Традиции родного края: «Лыжные гонки»
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	Практическая работа		
54	Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах.	1	Практическая работа		
55	Торможение и поворот "упором".	1	Практическая работа		
56	Преодоление небольших трамплинов.	1	Практическая работа		
57	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1	Практическая работа		
58	Прохождение дистанции 2 км.	1	Практическая работа		
59	Прохождение дистанции 3 км.	1	Практическая работа		
60	Контрольный урок по теме "Лыжная	1	Практическая		

	подготовка".		работа		
	Раздел 6. ВОЛЕЙБОЛ				
61	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Практическая работа		
62	Передача мяча сверху.	1	Практическая работа		
63	Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)
64	Приём мяча снизу, нижние подачи.	1	Практическая работа		
65	Передачи приёмы мяча после передвижения.	1	Практическая работа		
66	Передачи и приёмы мяча после передвижения.	1	Практическая работа		
67	Верхняя прямая подача.	1	Практическая работа		
68	Верхняя прямая подача.	1	Практическая работа		
69	Тактические действия.	1	Практическая работа		
70	Тактические действия.	1	Практическая работа		
71	Игра по правилам.	1	Практическая работа		
72	Игра в "Волейбол".	1	Практическая работа		
73	Контрольный урок по теме "Волейбол".	1	Практическая работа		
	Раздел 7. БАСКЕТБОЛ				
74	Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	Практическая работа		

75	Броски мяча в корзину.	1	Практическая работа		
76	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Практическая работа		
77	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	Практическая работа		
78	Броски мяча.	1	Практическая работа		
79	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1	Практическая работа		
80	Броски мяча в корзину	1	Практическая работа		
81	Тактические действия.	1	Практическая работа		«Развитие спорта на Урале».
82	Игра по правилам.	1	Практическая работа		
83	Игра в "Баскетбол".	1	Практическая работа		
84	Контрольный урок по теме "Баскетбол".	1	Практическая работа		
85	Полоса препятствий.	1	Практическая работа		
86	Полоса препятствий.	1	Практическая работа		
	Раздел 8. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
87	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Практическая работа		
88	Тестирование подтягивания.	1	Практическая работа		
89	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа и определение силы кисти.	1	Практическая работа		
90	Спортивные игры.	1	Практическая работа		«Уральские Олимпийцы»

91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.	1	Практическая работа		
93	Тестирование бега на 60 м.	1	Практическая работа		
94	Тестирование метания мяча на дальность.	1	Практическая работа		
95	Тестирование бега на 300 м.	1	Практическая работа		
96	Тестирование бега на 1000 м.	1	Практическая работа		
97	Эстафетный бег.	1	Практическая работа		
98	Тестирование бега на 1500 м.	1	Практическая работа		
99	Эстафетный бег.	1	Практическая работа		
100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	1	Практическая работа		
101	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	Практическая работа		
102	Подвижные и спортивные игры.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области

7 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Текущий контроль успеваемости*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет региональных, национальных и этнокультурных особенностей
	Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Теоретическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.	1	Практическая работа		
3	Тестирование бега на 60 и 300 м.	1	Практическая работа		
4	Спринтерский бег.	1	Практическая работа		
5	Техника метания мяча на дальность.	1	Практическая работа		
6	Тестирование метания мяча на дальность.	1	Практическая работа		
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Практическая работа		«Национальные подвижные игры»
8	Техника прыжка в длину с разбега "прогнувшись".	1	Практическая работа		
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	Практическая работа		
10	Равномерный бег.	1	Практическая работа		
11	Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
12	Тестирование бега на 1000 м.	1	Практическая работа		
13	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Практическая работа		

14	Броски малого мяча на точность.	1	Практическая работа		Достижения гимнастов Челябинской области
15	Броски малого мяча.	1	Практическая работа		
16	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	Практическая работа		
17	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	Практическая работа		
18	Контрольный урок по теме "Прыжки в высоту способом перешагивание".	1	Практическая работа		
19	Преодоление лёгкоатлетической полосы препятствий.	1	Практическая работа		
20	Преодоление лёгкоатлетической полосы препятствий.	1	Практическая работа		
	Раздел 2. ФУТБОЛ				
21	Техника ведения мяча ногами.	1	Практическая работа		
22	Техника передач мяча ногами.	1	Практическая работа		
23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой.	1	Практическая работа		
24	Жонглирование мячом ногами.	1	Практическая работа		
25	Спортивная игра "Футбол".	1	Практическая работа		
26	Игра по правилам «Футбол».	1	Практическая работа		
27	Контрольный урок по теме "Футбол".	1	Практическая работа		
	Раздел 3. ГИМНАСТИКА				
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	Теоретическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области (волейбол)

29	Прыжки с высоты, акробатические комбинации.	1	Практическая работа		
30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Практическая работа		
31	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Практическая работа		
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	Практическая работа		
33	Упражнения на брусьях.	1	Практическая работа		
34	Упражнения на брусьях	1	Практическая работа		
35	Комбинации на брусьях.	1	Практическая работа		«Волейбол на Урале».
36	Комбинации на брусьях	1	Практическая работа		
37	Комбинации	1	Практическая работа		
38	Контрольный урок по теме "Брусья".	1	Практическая работа		
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1	Практическая работа		
40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1	Практическая работа		
41	Опорные прыжки.	1	Практическая работа		
42	Контрольный урок по теме "Опорные прыжки".	1	Практическая работа		Олимпийское движение в Челябинской области
43	Ритмическая гимнастика и ОФП.	1	Практическая работа		
	Раздел 4. ГАНДБОЛ				
44	Спортивная игра "Гандбол".	1	Практическая работа		
45	Броски, передачи, перемещения в	1	Практическая		

	гандболе.		работа		
46	Броски мяча по воротам в прыжке.	1	Практическая работа		
47	Спортивная игра "Гандбол"- игра вратаря.	1	Практическая работа		
48	Спортивная игра "Гандбол"	1	Практическая работа		
	Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				Выдающиеся лыжники Челябинской области
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1	Теоретическая работа Практическая работа		
50	Одновременный бесшажный ход.	1	Практическая работа		
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
52	Чередование различных лыжных ходов.	1	Практическая работа		Традиции родного края: «Лыжные гонки»
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	Практическая работа		
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	Практическая работа		
55	Торможение и поворот "упором".	1	Практическая работа		
56	Преодоление небольших трамплинов.	1	Практическая работа		
57	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1	Практическая работа		
58	Прохождение дистанции 2 км.	1	Практическая работа		
59	Прохождение дистанции 3 км.	1	Практическая работа		
60	Контрольный урок по теме "Лыжная	1	Практическая		

	подготовка".		работа		
	Раздел 6. ВОЛЕЙБОЛ				
61	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Практическая работа		
62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	1	Практическая работа		
63	Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)
64	Приём мяча снизу, нижние подачи.	1	Практическая работа		
65	Прямой нападающий удар.	1	Практическая работа		
66	Подачи и удары.	1	Практическая работа		
67	Подачи и удары	1	Практическая работа		
68	Волейбольные упражнения.	1	Практическая работа		
69	Тактические действия.	1	Практическая работа		
70	Игра по правилам.	1	Практическая работа		
71	Игра в « Волейбол».	1	Практическая работа		
72	Игра контрольная.	1	Практическая работа		
73	Контрольный урок по теме "Волейбол".	1	Практическая работа		
	Раздел 7. БАСКЕТБОЛ				
74	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	1	Практическая работа		
75	Броски мяча в баскетбольную корзину	1	Практическая		

			работа		
76	Броски баскетбольного мяча.	1	Практическая работа		
77	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча.	1	Практическая работа		
78	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Практическая работа		
79	Броски баскетбольного мяча	1	Практическая работа		
80	Броски мяча.	1	Практическая работа		
81	Тактические действия.	1	Практическая работа		«Развитие спорта на Урале».
82	Игра по правилам.	1	Практическая работа		
83	Игра по правилам, вбрасывание мяча.	1	Практическая работа		
84	Контрольный урок по теме "Баскетбол".	1	Практическая работа		
85	Полоса препятствий.	1	Практическая работа		
86	Полоса препятствий	1	Практическая работа		
	Раздел 8. ОФП				
87	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Практическая работа		
88	Тестирование подтягивания.	1	Практическая работа		
89	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа и определение силы кисти.	1	Практическая работа		
90	Спортивные игры.	1	Практическая работа		«Уральские Олимпийцы»
	Раздел 9. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				

91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м.	1	Практическая работа		
93	Тестирование бега на 60 м.	1	Практическая работа		
94	Тестирование метания мяча на дальность.	1	Практическая работа		
95	Тестирование бега на 300 м.	1	Практическая работа		
96	Тестирование бега на 1000 м.	1	Практическая работа		
97	Эстафетный бег.	1	Практическая работа		
98	Тестирование бега на 1500 м.	1	Практическая работа		
99	Эстафетный бег	1	Практическая работа		
100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	1	Практическая работа		
101	Эстафеты с элементами спортивных игр.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области
102	Подвижные и спортивные игры.	1	Практическая работа		

8 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Текущий контроль успеваемости*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет региональных, национальных и этнокультурных особенностей
	Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области
2	Тестирование бега на 100 м.	1	Практическая работа		
3	Бег на короткие дистанции.	1	Практическая работа		
4	Бег на короткие дистанции	1	Практическая работа		
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	Практическая работа		
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	Практическая работа		
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	Практическая работа		«Национальные подвижные игры»
8	Техника прыжка в длину с разбега "прогнувшись".	1	Практическая работа		
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	Практическая работа		
10	Равномерный бег.	1	Практическая работа		
11	Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		

13	Броски малого мяча на точность.	1	Практическая работа		
14	Броски малого мяча на точность	1	Практическая работа		Достижения гимнастов Челябинской области
15	Броски малого мяча.	1	Практическая работа		
16	Техника прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	Практическая работа		
17	Тестирование прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	Практическая работа		
18	Прыжок в высоту способом "перешагивание".	1	Практическая работа		
19	Прохождение лёгкоатлетической полосы препятствий.	1	Практическая работа		
20	Прохождение лёгкоатлетической полосы препятствий	1	Практическая работа		
	Раздел 2. ФУТБОЛ				
21	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	Практическая работа		
21	Удары по мячу подъёмом ноги.	1	Практическая работа		
23	Удары по катящемуся мячу подъёмом ноги.	1	Практическая работа		
24	Удары по мячу серединой лба.	1	Практическая работа		
25	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу.	1	Практическая работа		
26	Футбольные упражнения с мячом.	1	Практическая работа		
27	Контрольный урок по теме "Футбол".	1	Практическая работа		
	Раздел 3. ГИМНАСТИКА				
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов

					Челябинской области (волейбол)
29	Длинный кувырок с разбега.	1	Практическая работа		
30	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	Практическая работа		
31	Акробатичечкие комбинации.	1	Практическая работа		
32	Стойка на голове и руках.	1	Практическая работа		
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Практическая работа		
34	Подъём переворотом на невысокой перекладине.	1	Практическая работа		
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Практическая работа		«Волейбол на Урале».
36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1	Практическая работа		
37	Упражнения на брусьях.	1	Практическая работа		
38	Упражнения на брусьях	1	Практическая работа		
39	Комбинации на брусьях.	1	Практическая работа		
40	Комбинации на брусьях	1	Практическая работа		
41	Контрольный урок по теме "Брусья".	1	Практическая работа		
42	Техника выполнения опорного прыжка "ноги врозь" и "согнув ноги".	1	Практическая работа		Олимпийское движение в Челябинской области
43	Опорный прыжок боком с поворотом.	1	Практическая работа		
44	Опорный прыжок.	1	Практическая работа		

45	Контрольный урок по теме "Опорные прыжки".	1	Практическая работа		
	Раздел 4. ГАНДБОЛ				
46	Спортивная игра "Гандбол".	1	Практическая работа		
47	Броски и передачи в гандболе.	1	Практическая работа		
48	Спортивная игра "Гандбол"	1	Практическая работа		
	Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				Выдающиеся лыжники Челябинской области
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1	Практическая работа		
50	Одновременный бесшажный ход.	1	Практическая работа		
51	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	1	Практическая работа		
52	Чередование лыжных ходов.	1	Практическая работа		Традиции родного края: «Лыжные гонки»
53	Чередование различных лыжных ходов.	1	Практическая работа		
54	Коньковый ход на лыжах.	1	Практическая работа		
55	Коньковый ход.	1	Практическая работа		
56	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1	Практическая работа		
57	Подъёмы и спуски.	1	Практическая работа		
58	Торможение боковым соскальзыванием.	1	Практическая работа		
59	Торможение боковым соскальзыванием	1	Практическая работа		

60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах.	1	Практическая работа		
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1	Практическая работа		
62	Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка".	1	Практическая работа		
	Раздел 6. ВОЛЕЙБОЛ				
63	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)
64	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад.	1	Практическая работа		
65	Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи.	1	Практическая работа		
66	Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1	Практическая работа		
67	Прямой нападающий удар.	1	Практическая работа		
68	Прямой нападающий удар	1	Практическая работа		
69	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Практическая работа		
70	Отбивание мяча кулаком.	1	Практическая работа		
71	Тактические действия.	1	Практическая работа		
72	Игра по правилам.	1	Практическая работа		
73	Игра по правилам	1	Практическая работа		
74	Игра в "Волейбол".	1	Практическая работа		

75	Контрольный урок по теме "Волейбол".	1	Практическая работа		
	Раздел 7. БАСКЕТБОЛ				
76	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Практическая работа		
77	Передачи баскетбольного мяча.	1	Практическая работа		
78	Броски баскетбольного мяча в корзину.	1	Практическая работа		
79	Штрафные броски.	1	Практическая работа		
80	Выполнение штрафных бросков.	1	Практическая работа		
81	Вырывание и выбивание мяча.	1	Практическая работа		«Развитие спорта на Урале».
82	Перехват мяча.	1	Практическая работа		
83	Перехваты мяча.	1	Практическая работа		
84	Нападение и защита.	1	Практическая работа		
85	Игра по правилам.	1	Практическая работа		
86	Игра в "Баскетбол".	1	Практическая работа		
87	Контрольный урок по теме "Баскетбол".	1	Практическая работа		
88	Спортивные игры.	1	Практическая работа		
	Раздел 8. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Практическая работа		
90	Метание малого мяча в вертикальную	1	Практическая		«Уральские

	цель.		работа		Олимпийцы»
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
92	Тестирование бега на 100 м.	1	Практическая работа		
93	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	Практическая работа		
95	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	Практическая работа		
96	Равномерный бег.	1	Практическая работа		
97	Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	Практическая работа		
99	Эстафетный бег.	1	Практическая работа		
100	Эстафетный бег	1	Практическая работа		
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	1	Практическая работа		
102	Эстафеты.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области

9 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Текущий контроль успеваемости*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет региональных, национальных и этнокультурных особенностей
	Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области
2	Тестирование бега на 100 м.	1	Практическая работа		
3	Бег на короткие дистанции.	1	Практическая работа		
4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3х10 м.	1	Практическая работа		
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.	1	Практическая работа		
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	Практическая работа		
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	Практическая работа		«Национальные подвижные игры»
8	Прыжок в длину с разбега способами "прогнувшись", "согнув ноги" и "ножницы".	1	Практическая работа		
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	Практическая работа		
10	Равномерный бег.	1	Практическая работа		
11	Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
13	Броски малого мяча на точность.	1	Практическая		

			работа		
14	Броски малого мяча на точность.	1	Практическая работа		Достижения гимнастов Челябинской области
15	Броски малого мяча.	1	Практическая работа		
16	Прыжки в высоту.	1	Практическая работа		
17	Тестирование прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	Практическая работа		
18	Прыжки в высоту.	1	Практическая работа		
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1	Практическая работа		
20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1	Практическая работа		
	Раздел 2. ФУТБОЛ				
21	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	Практическая работа		
22	Удары по летящему мячу подъёмом ноги.	1	Практическая работа		
23	Удары по катящемуся и летящему мячу подъёмом ноги.	1	Практическая работа		
24	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Практическая работа		
25	Вбрасывание мяча и остановка.	1	Практическая работа		
26	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью.	1	Практическая работа		
27	Контрольный урок по теме "Футбол".	1	Практическая работа		
	Раздел 3. ГИМНАСТИКА				
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов

					Челябинской области (волейбол)
29	Длинный кувырок с разбега.	1	Практическая работа		
30	Стойка на голове и руках.	1	Практическая работа		
31	Акробатичечкие комбинации.	1	Практическая работа		
32	Акробатические комбинации.	1	Практическая работа		
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Практическая работа		
34	Подъём переворотом махом и подъём силой.	1	Практическая работа		
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Практическая работа		«Волейбол на Урале».
36	Комбинации на бревне и перекладине.	1	Практическая работа		
37	Упражнения на брусьях.	1	Практическая работа		
38	Упражнения на брусьях.	1	Практическая работа		
39	Комбинации на брусьях.	1	Практическая работа		
40	Комбинации на брусьях.	1	Практическая работа		
41	Контрольный урок по теме "Брусья".	1	Практическая работа		
42	Опорные прыжки.	1	Практическая работа		Олимпийское движение в Челябинской области
43	Опорный прыжок боком.	1	Практическая работа		
44	Опорные прыжки.	1	Практическая работа		

45	Контрольный урок по теме "Опорный прыжок".	1	Практическая работа		
	Раздел 4. ГАНДБОЛ				
46	Спортивная игра «Гандбол».	1	Практическая работа		
47	Броски мяча и взаимодействие игроков	1	Практическая работа		
48	Игра по правилам «Гандбол»	1	Практическая работа		
	Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА				Выдающиеся лыжники Челябинской области
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1	Практическая работа		
50	Попеременный четырёхшажный ход.	1	Практическая работа		
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Практическая работа		
52	Чередование различных лыжных ходов.	1	Практическая работа		Традиции родного края: «Лыжные гонки»
53	Чередование лыжных ходов.	1	Практическая работа		
54	Коньковый ход на лыжах.	1	Практическая работа		
55	Коньковый ход.	1	Практическая работа		
56	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1	Практическая работа		
57	Подъём на склон и спуски со склона.	1	Практическая работа		
58	Торможение боковым соскальзыванием.	1	Практическая работа		
59	Торможение боковым соскальзыванием.	1	Практическая		

			работа		
60	Прохождение дистанции 2,5км на лыжах.	1	Практическая работа		
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1	Практическая работа		
62	Контрольный урок по теме "Лыжная подготовка".	1	Практическая работа		
	Раздел 6. ВОЛЕЙБОЛ				
63	Передача мяча сверху двумя руками.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области (баскетбол)
64	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1	Практическая работа		
65	Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая передачи.	1	Практическая работа		
66	Сложнокоординационные волейбольные упражнения.	1	Практическая работа		
67	Прямой нападающий удар.	1	Практическая работа		
68	Прямой нападающий удар.	1	Практическая работа		
69	Блокирование.	1	Практическая работа		
70	Блоки.	1	Практическая работа		
71	Тактические действия.	1	Практическая работа		
72	Игра по правилам.	1	Практическая работа		
73	Игра по правилам в «Волейбол»	1	Практическая работа		
74	Игра в "Волейбол".	1	Практическая		

			работа		
75	Контрольный урок по теме "Волейбол".	1	Практическая работа		
	Раздел 7. БАСКЕТБОЛ				
76	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1	Практическая работа		
77	Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину.	1	Практическая работа		
78	Передача мяча и броски в баскетбольную корзину.	1	Практическая работа		
79	Штрафные броски.	1	Практическая работа		
80	Штрафные броски.	1	Практическая работа		
81	Вырывание и выбивание мяча.	1	Практическая работа		«Развитие спорта на Урале».
82	Перехват мяча.	1	Практическая работа		
83	Перехват мяча.	1	Практическая работа		
84	Нападение и защита.	1	Практическая работа		
85	Игра по правилам.	1	Практическая работа		
86	Игра в «Баскетбол» по правилам.	1	Практическая работа		
87	Контрольный урок по теме "Баскетбол".	1	Практическая работа		
88	Спортивные игры.	1	Практическая работа		
	Раздел 8. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА				
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Практическая работа		

90	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	Практическая работа		«Уральские Олимпийцы»
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
92	Тестирование бега на 100м.	1	Практическая работа		
93	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3Х10 м.	1	Практическая работа		
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	1	Практическая работа		
95	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1	Практическая работа		
96	Равномерный бег.	1	Практическая работа		
97	Развитие выносливости.	1	Практическая работа		
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1	Практическая работа		
99	Эстафетный бег.	1	Практическая работа		
100	Эстафетный бег.	1	Практическая работа		
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	1	Практическая работа		
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1	Практическая работа		Достижения спортсменов Челябинской области