

(утв. Приказом МАОУ «СОШ № 43 г. Челябинска» от 05.08.2019г №356)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область

Физическая культура и основы
безопасности жизнедеятельности

Учебный предмет

Физическая культура

Класс

5-9

Разделы образовательной программы

- | | |
|--|---------|
| 1. Планируемые результаты освоения курса ООП ООО по физической культуре (по годам обучения) | стр. 2 |
| 2. Содержание учебного предмета | стр. 35 |
| 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | стр. 37 |

Приложение №1.

Календарно-тематическое планирование, 5 класс

Календарно-тематическое планирование, 6 класс

Календарно-тематическое планирование, 7 класс

Календарно-тематическое планирование, 8 класс

Календарно-тематическое планирование, 9 класс

1. Планируемые результаты освоения курса ООП ООО по физической культуре

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

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

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию

образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами обучающиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых

результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся

сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной

ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом

эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты (по годам обучения)

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

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Раздел 1. Физическая культура как область знаний		
История и современное развитие физической культуры	5	<p><i>Характеризовать проведение античных Игр олимпиады; исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители);</i></p> <p><i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;</i></p> <p><i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></p>
	6	<p><i>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;</i></p> <p><i>олимпийское движение в России;</i></p> <p><i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по летним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;</i></p> <p><i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></p>
	7	<p><i>Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>характеризовать роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов;</i></p> <p><i>знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр;</i></p> <p><i>знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i></p>
	8	<p><i>Знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i></p> <p><i>характеризовать развитие олимпийского движения после второй мировой войны;</i></p> <p><i>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</i></p>

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

Раздел (подраздел) программы	Класс (год обучения)	Планируемые результаты
	9	<p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;</p> <p>применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</p> <p>излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p><i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i></p>
Физическая культура человека	5	<p>Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека;</p> <p>основное содержание режима дня и основы закаливания организма</p>
	6	<p>Характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности;</p> <p>соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой;</p> <p>соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника</p>
	7	<p>Соблюдать правила снижающие появление болезни глаз;</p> <p>знать психологические особенности возрастного развития;</p> <p>выполнять физическое самовоспитание</p>
	8	<p>Выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>соблюдать правила снижающие появление нарушений свода стопы</p>
	9	<p>Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека, на формирование положительных качеств личности;</p> <p>выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;</p> <p>соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения;</p> <p>руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p><i>использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i></p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	<p>Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p><i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i></p> <p><i>проводить народные игры Южного Урала</i></p>
	6	<p>Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p><i>проводить народные игры Южного Урала</i></p>
	7	<p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</p> <p><i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i></p> <p><i>проводить народные игры Южного Урала</i></p>
	8	<p>Составлять комплексы физических упражнений и подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p><i>проводить народные игры Южного Урала</i></p>
	9	<p>Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p><i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i></p> <p><i>отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i></p>
Оценка эффективности и занятий	5	<p>Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p><i>вести дневник по физкультурной деятельности</i></p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
физической культурой	6	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; <i>вести дневник по физкультурной деятельности</i>
	7	Выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок; <i>вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности</i>
	8	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; <i>вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i>
	9	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности</i>
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Оздоровительная гимнастика	5	Выполнять: комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания
	6	Выполнять: комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания
	7	Выполнять: комплексы физических упражнений для коррекции зрения; комплексы упражнений на растяжку
	8	Выполнять: комплексы физических упражнений для коррекции свода стопы; комплексы упражнений на растяжку;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<i>уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки</i>
	9	Выполнять: комплексы упражнений на растяжку; дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания; выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки</i>
Скандинавская ходьба	5	Выполнять передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок
	6	Выполнять передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок
	7	Выполнять правильную работу рук и постановку стопы на грунт во время скандинавской ходьбы; осуществлять подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния
	8	Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой; подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния; выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы
	9	Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой; определять соответствие роста занимающегося и длины палок; подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния; выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы; <i>выполнять передвижения скандинавской ходьбой в быстром темпе</i>
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2.1. Лёгкая атлетика		
Спринтерский бег	5	Выполнять: бег с высокого старта от 10 до 15 м; бег с ускорением от 20 до 30 м; скоростной бег до 30 м; бег на результат 30, 60 м
	6	Выполнять: бег с высокого старта от 15 до 30 м; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		бег на результат 30, 60 м
	7	Выполнять: бег с высокого старта о30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 30, 60 м
	8	Выполнять: бег с низкого старта до 30 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м
	9	Выполнять: бег с низкого и высокого старта до 60 м; бег с ускорением от 50 до 70 м; скоростной бег до 60 м; бег на результат 60 м
Длительный бег	5	Выполнять: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин; бег на результат 1000 м; бег 1500 м без учёта времени
	6	Выполнять: бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин; бег на результат 1000 м; бег 1500 м без учёта времени
	7	Выполнять: бег в равномерном темпе от 15 до 17 мин; бег на результат 1000, 1500 м; бег 2000 м без учёта времени
	8	Выполнять: бег в равномерном темпе от 17 до 20 мин; бег на результат 1000 м; бег на результат 1500 м (дев.); бег 2000 м без учёта времени (дев.); бег на результат 2000 м (мал.)
	9	Выполнять: бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин; бег на результат 1000, 2000 м
Прыжки в высоту	5	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
	6	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
	7	Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»
	8	Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»
	9	Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной»

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Прыжки в длину	5	Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
	6	Выполнять прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»
	7	Выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»
	8	Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы»
	9	Выполнять прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»
Метание мяча	5	Выполнять: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх
	6	Выполнять: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность; метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх
	7	Выполнять метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м; метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<p>метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние;</p> <p>бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания;</p> <p>бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх;</p> <p>бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту;</p> <p>ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнера и после броска вверх</p>
	8	<p>Выполнять:</p> <p>метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов;</p> <p>метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние;</p> <p>метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики – до 16 м, девочки – 10-12 м);</p> <p>бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p>
	9	<p>Выполнять:</p> <p>метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность;</p> <p>метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние;</p> <p>метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики – до 18 м, девочки – 12-14 м);</p> <p>бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девочки - 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх</p>
Эстафетный бег	5	<p>Выполнять:</p> <p>передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м;</p> <p>передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8-12 м</p>
	6	<p>Выполнять:</p> <p>передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м;</p> <p>передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10-15 м</p>
	7	<p>Выполнять:</p> <p>передачу и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5-10 м;</p> <p>передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12-17 м</p>

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

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<p>ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении;</p> <p>передачи мяча одной рукой от плеча с места;</p> <p>передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой с отскоком от пола</p>
	7	<p>Выполнять:</p> <p>передачи мяча двумя руками сверху;</p> <p>комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении;</p> <p>передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча</p>
	8	<p>Выполнять:</p> <p>передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением;</p> <p>комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении;</p> <p>передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча</p>
	9	<p>Выполнять:</p> <p>передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении;</p> <p>передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении;</p> <p>передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника;</p> <p>передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча</p>
Ведение мяча	5	<p>Выполнять:</p> <p>ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения;</p> <p>ведение мяча с различной высотой отскока на месте и в движении;</p> <p>перевод мяча с руки на руку на месте.</p>
	6	<p>Выполнять:</p> <p>ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения;</p> <p>ведение мяча с различной высотой отскока;</p> <p>перевод мяча под ногой на месте;</p> <p>перевод мяча с руки на руку в движении</p>
	7	<p>Выполнять:</p> <p>ведение мяча с обводкой препятствий и пассивным сопротивлением защитника;</p> <p>комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов;</p> <p>перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении</p>
	8	<p>Выполнять:</p> <p>ведение мяча с изменением направления и движения и обводка препятствий;</p> <p>комбинации из изученных переводов мяча на месте и в движении</p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	9	Выполнять: ведение мяча с изменением высоты отскока; перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; комбинации из различных способов техники передвижений с мячом; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
Броски мяча в кольцо	5	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 2 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага с места
	6	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3 м до кольца; бросок мяча в движении на два шага после одного удара мячом
	7	Выполнять: бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца; броски мяча из под кольца; бросок мяча в движении на два шага после ведения
	8	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок мяча с места с отражением от щита; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения
	9	Выполнять: бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м бросок в кольцо после подбора отскочившего мяча; бросок в кольцо после передачи партнёра; бросок мяча в прыжке (мальчики); бросок мяча в движении на два шага после ведения
Тактика игры	5	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2)
	6	Выполнять: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника; нападение быстрым прорывом (1х0);

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2); подвижные игры на развитие тактического мышления
	7	Выполнять взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3); подвижные игры на развитие тактического мышления
	8	Выполнять: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника; взаимодействие двух игроков «двойка» с пассивным сопротивлением защитника; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1); индивидуальную и зонную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (4х4); подвижные игры на развитие тактического мышления
	9	Владеть техникой индивидуальной и зонной опеки игрока владеющего и не владеющего мячом; выполнять нападение быстрым прорывом (1х0; 2х1, 3х2); защиту в численном меньшинстве (1х2, 2х3); взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника; выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»; играть в мини-баскетбол (2х2; 3х3) и баскетбол (5х5); играть в подвижные игры на развитие тактического мышления
Выбивание и вырывание мяча	7	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника неподвижно стоящего с мячом в руках; вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках
	8	Выполнять: выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения
	9	Выполнять:

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<p>выбивание кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; вырывание мяча у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча; выбивание и накрывание мяча во время броска; выбивание мяча у соперника во время ведения</p>
Правила игры и жесты судей	5	<p>Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок</p>
	6	<p>Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол</p>
	7	<p>Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический</p>
	8	<p>Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий</p>
	9	<p>Знать: правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий</p>
3.2.3. Гимнастика		
Строевые упражнения	5	<p>Выполнять: строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайся!», «На первый, второй – рассчитайся!», «По три, четыре – рассчитайся!» перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	6	Выполнять: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием
	7	Выполнять строевые команды: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
	8	Выполнять: команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
	9	Выполнять: строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайся!», «На первый, второй – рассчитайся!», «По три, четыре – рассчитайся!», «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; размыкание и смыкание на месте
Акробатическое упражнение	5	Выполнять: перекаты в группировке; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; равновесие на одной; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок вверх с поворотом на 180°; прыжок вверх прогнувшись; комбинации из освоенных акробатических элементов
	6	Выполнять: два кувырка вперед слитно; кувырок назад; мост из положения стоя с помощью; прыжок со сменой согнутых ног («козлик»); прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; прыжок вверх ноги врозь; комбинации из освоенных акробатических элементов
	7	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; <u>мальчики:</u> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<u>девочки</u> : кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов
	8	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; равновесие на одной; боковое равновесие; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; <u>мальчики</u> : длинный кувырок; стойка на голове и руках; <u>девочки</u> : мост и поворот в упор стоя на одном колене; комбинации из освоенных акробатических элементов
	9	Выполнять: прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; стойку на лопатках и стойку на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; <u>мальчики</u> : из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; <u>девочки</u> : мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов
Лазание	5	Выполнять: лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма
	6	Выполнять: лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату); лазание по канату в три приёма
	7	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по канату в два и три приёма
	8	Выполнять:

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висе на согнутых руках
	9	Выполнять: лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку; лазание по наклонному канату в три приёма; лазание по наклонному канату без помощи ног; лазание по канату в два и три приёма; лазание по канату в висе на согнутых руках
Опорный прыжок	5	Выполнять: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
	6	Выполнять прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
	7	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-115 см); <u>девочки</u> : прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см)
	8	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); <u>девочки</u> : прыжок боком с поворотом на 90° (козь в ширину, высота 110 см)
	9	Выполнять опорные прыжки: <u>мальчики</u> : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); <u>девочки</u> : прыжок боком (козь в ширину, высоту, та 110 см)
Висы и упоры	5	Выполнять: <u>мальчики</u> : висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; <u>девочки</u> : смешанные висы; подтягивание из вися лежа
	6	Выполнять: <u>мальчики</u> : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; <u>девочки</u> : наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		вис присев
	7	Выполнять: <u>мальчики</u> : подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висте; махом назад соскок; <u>девочки</u> : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь
	8	Выполнять: <u>мальчики</u> : из виста на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне; <u>девочки</u> : из упора на нижней жерди опускание вперед в вист присев; из виста присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вист прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вист лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
	9	Выполнять: <u>мальчики</u> : подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; <u>девочки</u> : вист прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь
3.2.4. Лыжная подготовка		
Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	5	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; строевые и порядковые упражнения
	6	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; поворот упором; строевые и порядковые упражнения
	7	Выполнять: разворот на месте махом; повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки); строевые и порядковые упражнения
	8	Выполнять: поворот «плугом»; строевые и порядковые упражнения
	9	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; разворот на месте махом;

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

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<p>подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом». спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; торможение боковым соскальзыванием влево и вправо; выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота; выполнять спуски раскладывая и собирая предметы</p>
Преодоление бугров и впадин	5	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности
	6	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности
	7	Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодолевать бугры и впадины при спуске с горы
	8	Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугра на склоне и впадины; подвижные игры на склоне
	9	Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности; выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ; преодоление бугров и впадин при спуске и на склоне; выполнять преодоление контруклона; подвижные игры на склоне
Подвижные игры на лыжах	5	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
	6	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
	7	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
	8	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
	9	Выполнять: подвижные игры на лыжах; национальные подвижные игры на лыжах
3.2.5. Волейбол		
Стойки, остановки, повороты	5	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий
	6	Выполнять:

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий
	7	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
	8	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
	9	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки
Прием и передачи мяча	5	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; прием мяча снизу над собой
	6	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; прием мяча снизу над собой
	7	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; выполнять передачу мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачу мяча сверху за голову; передачу двумя руками сверху в прыжке
	8	Выполнять: передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; выполнять передача мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку
	9	Выполнять: передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку; передачу мяча сверху, стоя спиной к цели; выполнять прием мяча, отраженного сеткой
Подача	5	Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки
	6	Выполнять: нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 3-4 м от сетки
	7	Выполнять: нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6-9 м от сетки; верхнюю прямую подачу с расстояния 5-6 м от сетки
	8	Выполнять: нижнюю прямую подачу; выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки с расстояния 5-8 м; Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м от сетки; через сетку
	9	Выполнять: нижнюю прямую подачу; нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки; верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м
Прямой нападающий удар	5	Выполнять: имитацию нападающего удара; ударное движение кистью по мячу в пол
	6	Имитация нападающего удара; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; ударное движение кистью по мячу в пол.
	7	Владеть ритмом разбега в три шага; выполнять: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
	8	Владеть ритмом разбега в три шага; выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
Блокирование	9	Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке.
Тактика игры	5	Выполнять: игру по упрощенным правилам мини-волейбола; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; умение выбирать место для подачи, для отбивания мяча через сетку
	6	Выполнять: игру по упрощенным правилам мини-волейбола; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3
	7	Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча
	8	Владеть: тактикой свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0); позиционное нападение с изменением позиций; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3; выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6
	9	Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии; владеть тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0); позиционное нападение с изменением позиций; выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6
Правила игры и жесты судей	5	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча
	6	Знать: правила игры и жесты судей;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки
	7	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка
	8	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание
	9	Знать: правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе
3.2.6. Футбол		
Техника передвижений	5	Выполнять бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости
	6	Выполнять бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной
	7	Выполнять бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости
	8	Выполнять остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)
	9	Выполнять: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости; бег (циклический, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной; остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Ведение мяча	5	Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров
	6	Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров
	7	Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным сопротивлением защитника
	8	Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным сопротивлением защитника
	9	Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника
Удары по мячу	5	Выполнять удары по неподвижному мячу с небольшого разбега
	6	Выполнять удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке)
	7	Выполнять удары по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы
	8	Выполнять: удар носком; удар серединой лба на месте; удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега
	9	Выполнять: удар по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега; катящемуся мячу внешней частью подъёма в цель (ворота, мишень на стенке); удар по летящему мячу носком, внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; удар серединой лба на месте и в движении
Тактика игры	5	Выполнять игру в мини-футбол
	6	Выполнять: игру в мини-футбол; взаимодействия при игре в защите и нападении
	7	Выполнять: игру в мини-футбол; взаимодействия при игре в защите и нападении; комбинации со сменой мест и передачей мяча
	8	Выполнять: комбинации со сменой мест и передачей мяча; взаимодействия при игре в защите и нападении; взаимодействие «передай и выйди».
	9	Выполнять: взаимодействие «передай и выйди»; комбинации со сменой мест и передачей мяча; взаимодействия при игре в защите и нападении; игра в мини-футбол и футбол

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Правила игры и жесты судей	5	Знать правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот.
	6	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот; персональные фолы (замечания): жёлтая карточка
	7	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка
	8	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания
	9	Знать: правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания
3.2.7. Элементы единоборств		
Стойки и передвижения	8	Выполнять: основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки; передвижения в стойках шагами и подшагиваниями
	9	Выполнять: основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки; передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах; передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны)
Самостраховка	8	Выполнять: приёмы страховки и при борьбе лёжа; приёмы самостраховки при борьбе стоя; самостраховку падением назад из полного приседа
	9	Выполнять: приёмы страховки и при борьбе лёжа и стоя;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		самостраховку падением назад из полного приседа; самостраховку падением на бок из полного приседа; самостраховку падением на бок кувырком вперёд.
Захваты и освобождение от захватов	8	Выполнять: захват за запястье одной или двумя руками; захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением; освобождения от захватов рук и туловища; элементы национальных видов единоборств Челябинской области
	9	Выполнять: захват за одежду; захват за запястье одной или двумя руками; захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением; освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду; единоборства в парах; элементы национальных видов единоборств Челябинской области
3.3. Прикладно-ориентированная деятельность		
Круговая тренировка	Выполнять по станциям упражнения направленные на развитие основных двигательных способностей: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты	
Полоса препятствий	Преодолевать полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусках; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице	
Тестирование уровня развития физических качеств	Выполнение тестов: – челночный бег 4х9 м (сек.); – прыжок в длину с места (см.); – наклон вперед из положения сед ноги врозь с прямыми ногами; – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); – подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки)	

2. Содержание учебного предмета

1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика: спринтерский бег, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, метание малого мяча, спортивная ходьба, длительный бег.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения в висах и упорах.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Элементы единоборств: стойки. Передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.

Упражнения общеразвивающей направленности: упражнения без предметов и с предметами. Разновидности прыжков на скакалке.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

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

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	5 класс (102 часа)	
	Легкая атлетика	20
	Спортивные игры (баскетбол)	14
	Гимнастика	20
	Лыжная подготовка	24
	Спортивные игры (волейбол)	7
	Физическое совершенствование	3
	История и современное развитие физической культуры	3
	Способы физкультурной деятельности	2
	Футбол	8
	6 класс (102 часа)	
	Легкая атлетика	18
	Подвижные игры	19

	Спортивные игры (баскетбол)	17
	Гимнастика	14
	Лыжная подготовка	18
	Спортивные игры (волейбол)	5
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	История и современное развитие физической культуры	3
	Футбол	6
	7 класс (102 часа)	
	Легкая атлетика	21
	Спортивные игры (баскетбол)	17
	Гимнастика	14
	Лыжная подготовка	4
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
	История и современное развитие физической культуры	1
	Футбол	6
	Основы знаний	35
	8 класс (105 часов)	
	Легкая атлетика	26
	Спортивные игры	20
	Гимнастика	19
	Лыжная подготовка	15
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	История и современное развитие физической культуры	3
	Футбол	7
	Элементы единоборств	13
	9 класс (105 часов)	

	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
	Легкая атлетика	21
	Спортивные игры (баскетбол)	14
	Гимнастика	18
	Лыжная подготовка	26
	Спортивные игры (волейбол)	16
	Элементы единоборств	9