

частное общеобразовательное учреждение
«Челябинская православная гимназия во имя
Святого Праведного Симеона Верхотурского Чудотворца»

**ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ
«Физическая культура и ОБЖ»**

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

Авторы-составители:
Чуденкова Евгения Сергеевна
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория,
Севостьянова Александра Александровна,
учитель физической культуры

Челябинск 2021

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные планируемые результаты

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. <i>Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России</i>	овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
	1.3. <i>Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества</i>	<i>расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> 9. Умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	1.4. <i>Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной</i>	физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.5. <i>Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов и потребностей региона, а также на основе</i>	<i>формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;</i> 7. умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	<p><i>формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде</i></p> <p>1.6. <i>Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира</i></p>	<p><i>овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности</i></p> <p>8.владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><i>формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни. 1.формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой</i></p>
Смыслообразование	<p>2.1. <i>Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</i></p>	<p><i>развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;</i></p> <p>6. умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время</p>

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	<p>2.4. <i>Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни</i></p>	<p>самостоятельных занятий физическими упражнениями; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей</p> <p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p><i>освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.</i></p> <p>2. умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;</p> <p>3. умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p>
Нравственно-этическая ориентация	3.2. <i>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,</i>	<i>приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий</i>

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	<p>включая взрослые и социальные сообщества</p> <p>3.3. Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</p>	<p>физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. 4. организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p> <p>5. умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);</p>

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения ууд ¹
Регулятивные универсальные учебные действия		
<p><i>P₁</i> Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)</p>	<p><i>P_{1.1}</i> Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты</p> <p><i>P_{1.2}</i> Определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных ресурсов</p> <p><i>P_{1.3}</i> Выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях прогнозировать конечный результат</p> <p><i>P_{1.4}</i> Ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей</p> <p><i>P_{1.5}</i> Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности</p> <p><i>P_{1.6}</i> Обосновывать выбранные подходы и средства, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Учебное сотрудничество</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Эколого-образовательная деятельность</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Кейс-метод</p>
<p><i>P₂</i> Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения</p>	<p><i>P_{2.1}</i> Определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения</p> <p><i>P_{2.2}</i> Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач</p> <p><i>P_{2.3}</i> Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Метод проектов</p>

¹ Описание типовых задач, использование которых обеспечивает развитие универсальных учебных действий у обучающихся представлено в методических рекомендациях «Развитие универсальных учебных действий у обучающихся на уровне основного общего образования» (репозиторий Р2.1)

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД ¹
<p>учебных и познавательных задач (планирование)</p>	<p>познавательной задачи</p> <p><i>P_{2.4}</i> Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов)</p> <p><i>P_{2.5}</i> Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели</p> <p><i>P_{2.6}</i> Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования)</p> <p><i>P_{2.7}</i> Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения</p> <p><i>P_{2.8}</i> Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса</p> <p><i>P_{2.9}</i> Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию</p>	<p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Кейс-метод</p>
<p><i>P₃</i> 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 (контроль и</p>	<p><i>P_{3.1}</i> Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности</p> <p><i>P_{3.2}</i> Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности</p> <p><i>P_{3.3}</i> Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований</p> <p><i>P_{3.4}</i> Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата</p> <p><i>P_{3.5}</i> Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата</p> <p><i>P_{3.6}</i> Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД ¹
коррекция)	<p>характеристик продукта/результата</p> <p><i>P_{3.7}</i> Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта</p> <p><i>P_{3.8}</i> Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно</p>	<p>самоорганизацию</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<i>P₄</i> Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка)	<p><i>P_{4.1}</i> Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи</p> <p><i>P_{4.2}</i> Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи</p> <p><i>P_{4.3}</i> Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий</p> <p><i>P_{4.4}</i> Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности</p> <p><i>P_{4.5}</i> Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов</p> <p><i>P_{4.6}</i> Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов</p>	<p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<i>P₅</i> Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция)	<p><i>P_{5.1}</i> Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки</p> <p><i>P_{5.2}</i> Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности или неуспешности; находить способы выхода из критической ситуации</p> <p><i>P_{5.3}</i> Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность</p> <p><i>P_{5.4}</i> Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Эколого-образовательная</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД ¹
	<p>неуспеха</p> <p><i>P_{5.5}</i>Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности</p> <p><i>P_{5.6}</i>Демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/ эмоциональных состояний</p>	<p>деятельность</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
Познавательные универсальные учебные действия		
<p><i>П₆</i>Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)</p>	<p><i>П_{6.1}</i>Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства</p> <p><i>П_{6.2}</i>Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов</p> <p><i>П_{6.3}</i> Выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличие</p> <p><i>П_{6.4}</i>Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления</p> <p><i>П_{6.5}</i>Выделять явление из общего ряда других явлений</p> <p><i>П_{6.6}</i>Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений</p> <p><i>П_{6.7}</i>Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям</p> <p><i>П_{6.8}</i>Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки</p> <p><i>П_{6.9}</i>Излагать полученную информацию, интерпретируя</p>	<p>Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий</p> <p>Стратегии смыслового чтения</p> <p>Дискуссия</p> <p>Метод ментальных карт</p> <p>Эколого-образовательная деятельность</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p> <p>Дебаты</p> <p>Кейс-метод</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД ¹
	<p>ее в контексте решаемой задачи</p> <p><i>П_{6.10}</i> Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации</p> <p><i>П_{6.11}</i> Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником</p> <p><i>П_{6.12}</i> Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения)</p> <p><i>П_{6.13}</i> Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ</p> <p><i>П_{6.14}</i> Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными</p>	
<p><i>П₇</i> Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические / моделирование)</p>	<p><i>П_{7.1}</i> Обозначать символом и знаком предмет и/или явление</p> <p><i>П_{7.2}</i> Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме</p> <p><i>П_{7.3}</i> Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления</p> <p><i>П_{7.4}</i> Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения</p> <p><i>П_{7.5}</i> Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией</p> <p><i>П_{7.6}</i> Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область</p> <p><i>П_{7.7}</i> Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот</p> <p><i>П_{7.8}</i> Строить схему, алгоритм действия, исправлять или</p>	<p>Постановка и решение учебных задач, включающая моделирование</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Метод ментальных карт</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения ууд ¹
	<p>восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм</p> <p><i>П_{7,9}</i>Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного</p> <p><i>П_{7,10}</i>Анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата</p>	
<i>П₈</i> Смысловое чтение	<p><i>П_{8,1}</i>Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);</p> <p><i>П_{8,2}</i>Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;</p> <p><i>П_{8,3}</i>Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;</p> <p><i>П_{8,4}</i>Резюмировать главную идею текста;</p> <p><i>П_{8,5}</i>Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);</p> <p><i>П_{8,6}</i>Критически оценивать содержание и форму текста.</p> <p><i>П_{8,7}</i>Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах</p> <p><i>П_{8,8}</i>Выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов)</p> <p><i>П_{8,9}</i>Заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты</p>	<p>Стратегии смыслового чтения</p> <p>Дискуссия</p> <p>Метод ментальных карт</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Дебаты</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<i>П₉</i> Формирование и развитие экологического мышления, умение	<p><i>П_{9,1}</i>Определять свое отношение к природной среде</p> <p><i>П_{9,2}</i>Анализировать влияние экологических факторов на</p>	<p>Эколого-образовательная деятельность</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД ¹
<p>применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации</p>	<p>среду обитания живых организмов</p> <p><i>П_{9,3}</i>Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций</p> <p><i>П_{9,4}</i>Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора</p> <p><i>П_{9,5}</i>Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды</p> <p><i>П_{9,6}</i>Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы</p>	
<p><i>П₁₀</i> Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p>	<p>П.10.1соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;</p> <p>П.10.2. принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;</p> <p>П.10.3. определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;</p> <p>П.10.4.демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.</p>	<p>Применение ИКТ</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на, использование</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
Коммуникативные универсальные учебные действия		
<p><i>К₁₁</i> Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования</p>	<p><i>К_{11,1}</i>Определять возможные роли в совместной деятельности</p> <p><i>К_{11,2}</i>Играть определенную роль в совместной деятельности</p> <p><i>К_{11,3}</i>Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории</p> <p><i>К_{11,4}</i>Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации</p> <p><i>К_{11,5}</i>Строить позитивные отношения в процессе учебной</p>	<p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Технология формирующего (безотметочного) оценивания</p> <p>Дискуссия</p> <p>Эколого-образовательная деятельность</p> <p>Кейс-метод</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД ¹
<p>позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)</p>	<p>и познавательной деятельности</p> <p><i>К_{11.6}</i>Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)</p> <p><i>К_{11.7}</i>Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его</p> <p><i>К_{11.8}</i>Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации</p> <p><i>К_{11.9}</i>Выделять общую точку зрения в дискуссии</p> <p><i>К_{11.10}</i>Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей</p> <p><i>К_{11.11}</i>Организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)</p> <p><i>К_{11.12}</i>Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога</p>	<p>Метод проектов (групповые)</p> <p>Дебаты</p>
<p><i>К₁₂</i>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 (коммуникация)</p>	<p><i>К_{12.1}</i>Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства</p> <p><i>К_{12.2}</i>Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)</p> <p><i>К_{12.3}</i>Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности</p> <p><i>К_{12.4}</i>Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p><i>К_{12.5}</i>Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога</p> <p><i>К_{12.6}</i>Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником</p> <p><i>К_{12.7}</i>Создавать письменные «клишированные» и</p>	<p>Организация учебного сотрудничества</p> <p>Дискуссия</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Дебаты</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на коммуникацию</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения ууд ¹
	<p>оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств</p> <p><i>К_{12.8}</i>Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления</p> <p><i>К_{12.9}</i>Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя</p> <p><i>К_{12.10}</i>Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его</p>	
<p><i>К₁₃</i>Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность)</p>	<p><i>К_{13.1}</i>Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ</p> <p><i>К_{13.2}</i>Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации</p> <p><i>К_{13.3}</i>Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи</p> <p><i>К_{13.4}</i>Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.</p> <p><i>К_{13.5}</i>Использовать информацию с учетом этических и правовых норм</p> <p><i>К_{13.6}</i>Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности</p>	<p>Применение ИКТ</p> <p>Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на использование ИКТ для обучения</p> <p>Метод проектов</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

1.3 Предметные планируемые результаты

Комментарий для общеобразовательной организации

Предметные планируемые результаты по учебному предмету «Физическая культура» структурированы по разделам и годам обучения. При этом планируемые результаты распределяются по годам обучения (классам) внутри каждого раздела. Такой подход позволит учителю физической культуры наглядно увидеть роль каждого года обучения и логику развития физических качеств обучающегося по каждому планируемому результату.

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>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	8	<p><i>Знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i> характеризовать развитие олимпийского движения после второй мировой войны; рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</p>
	9	<p><i>Характеризовать проведение античных Игр олимпиады;</i> исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать современные Олимпийские игры; <i>знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;</i> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по различным видам спорта; знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</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; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности</p>
	7	<p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств</p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	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>
	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</p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<p>позвоночника, свода стопы, органов зрения; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; <i>использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i></p>
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; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <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; <i>проводить народные игры Южного Урала</i></p>
	7	<p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>проводить народные игры Южного Урала</i></p>
	8	<p>Составлять комплексы физических упражнений и подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; <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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; <i>планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;</i> <i>отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i></p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
Оценка эффективност и занятий физической культурой	5	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; <i>вести дневник по физкультурной деятельности</i>
	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		
Оздоровитель ная 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>
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; бег на результат 30, 60 м
	7	Выполнять: бег с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 50 м; скоростной бег до 50 м; бег на результат 30, 60 м
	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;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		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»
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;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх
	6	<p>Выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>Выполнять</p> <ul style="list-style-type: none"> метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м; метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнера и после броска вверх
	8	<p>Выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов; метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики – до 16 м, девочки – 10-12 м); бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх
	9	<p>Выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места и на дальность; метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		расстояние; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики – до 18 м, девочки – 12-14 м); бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девочки - 2 кг) двумя руками из различных и. п., с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх
Эстафетный бег	5	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8-12 м
	6	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки с места и на медленной скорости в коридоре 3-8 м; передачу эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10-15 м
	7	Выполнять: передачу и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5-10 м; передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12-17 м
	8	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 14-18 м
	9	Выполнять передачу эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 15-20 м
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;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		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; ловлю и передачи мяча двумя руками от груди с места и в движении; передачи мяча одной рукой от плеча с места; передачи мяча от груди двумя руками и от плеча одной рукой с отскоком от пола
	7	Выполнять: передачи мяча двумя руками сверху; комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
	8	Выполнять: передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением; комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в движении; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
	9	Выполнять: передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении; передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя с отскоком от пола в движении; передачи мяча сверху с пассивным сопротивлением защитника; передачи мяча после поворотов с укрыванием мяча
Ведение мяча	5	Выполнять: ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока на месте и в

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		движении; перевод мяча с руки на руку на месте.
	6	Выполнять: ведение баскетбольного мяча на месте, в движении, с изменением направления движения; ведение мяча с различной высотой отскока; перевод мяча под ногой на месте; перевод мяча с руки на руку в движении
	7	Выполнять: ведение мяча с обводкой препятствий и пассивным сопротивлением защитника; комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении
	8	Выполнять: ведение мяча с изменением направления и движения и обводка препятствий; комбинации из разученных переводов мяча на месте и в движении
	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

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
	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); 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»;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		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: 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
Правила игры и жесты судей	5	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок
	6	Знать: правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол
	7	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
	8	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
	9	Знать:

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<p>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;</p> <p>персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий</p>
3.2.3. Гимнастика		
Строевые упражнения	5	<p>Выполнять:</p> <p>строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайся!», «На первый, второй – рассчитайся!», «По три, четыре – рассчитайся!»</p> <p>перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p>
	6	<p>Выполнять:</p> <p>строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;</p> <p>перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием</p>
	7	<p>Выполнять строевые команды: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>
	8	<p>Выполнять:</p> <p>команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево;</p> <p>строевой шаг, размыкание и смыкание на месте</p>
	9	<p>Выполнять:</p> <p>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!»;</p> <p>перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;</p> <p>переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;</p> <p>перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении;</p> <p>размыкание и смыкание на месте</p>
Акробатические упражнения	5	<p>Выполнять:</p> <p>перекаты в группировке;</p> <p>кувырок вперед и назад;</p> <p>стойка на лопатках;</p> <p>равновесие на одной;</p> <p>прыжок со сменой согнутых ног («козлик»);</p> <p>прыжок вверх с поворотом на 180°;</p> <p>прыжок вверх прогнувшись;</p> <p>комбинации из освоенных акробатических элементов</p>
	6	<p>Выполнять:</p> <p>два кувырка вперед слитно;</p> <p>кувырок назад;</p>

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		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; <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:

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		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: 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 виса лежа
	6	Выполнять:

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

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		поворот «плугом»; строевые и порядковые упражнения
	9	Выполнять: повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж; разворот на месте махом; повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки); повороты в движении «плугом», упором, переступанием и прыжком; строевые и порядковые упражнения
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: подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; торможение управляемым падением, палками, «плугом»; выполнять спуски со склона в обозначенные ворота
	6	Выполнять: подъём «елочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом»; выполнять спуски со склона змейкой
	7	Выполнять: подъём 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;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<i>выполнять спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота; торможение боковым соскальзыванием</i>
	9	Выполнять: подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»; торможение «плугом» и «полуплугом». спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках; <i>торможение боковым соскальзыванием влево и вправо; выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота; выполнять спуски раскладывая и собирая предметы</i>
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; <i>подвижные игры на склоне</i>
	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; <i>подвижные игры на склоне</i>
Подвижные игры на лыжах	5	Выполнять: подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах</i>
	6	Выполнять: подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах</i>
	7	Выполнять: подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах</i>
	8	Выполнять: подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах</i>
	9	Выполнять: подвижные игры на лыжах; <i>национальные подвижные игры на лыжах</i>
3.2.5. Волейбол		
Стойки, остановки,	5	Выполнять: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
повороты		спиной вперед; ходьба, бег с выполнением заданий
	6	Выполнять: 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

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		<p>перемещения вперед; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку; выполнять передача мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; отбивание мяча кулаком через сетку; выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку</p>
	9	<p>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</p>
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

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		партнером; нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3; нападающий удар после собственного набрасывания
	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:

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		правила игры и жесты судей; размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки
	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, аритмический, ритмический), спиной вперед, скрестный, приставной
	7	Выполнять бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости
	8	Выполнять остановки выпадам (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги)
	9	Выполнять: бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости; бег (циклический, аритмический, ритмический), спиной вперед, скрестный, приставной; остановки выпадам (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;

<i>Раздел (подраздел) программы</i>	<i>Класс (год обучения)</i>	<i>Планируемые результаты</i>
		игра в мини-футбол и футбол
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 брусьях; 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 (см.); – поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); – подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз, мальчики); – отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки)

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 класс (70ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование (65 часов)

Гимнастика с основами акробатики (12ч). Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение на руках. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижние жерди махом назад соскок.

Легкая атлетика.(12ч) Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнение в метании малого мяча: метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки.(12ч). Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъём лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой; спуск в основной, высокой и низкой стойках.

Спортивные игры.(23ч)

Баскетбол(10ч): ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Волейбол(10ч): нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху.

Футбол(3ч): ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка (6ч).

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).

6 класс (70ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий спортивной подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование (65 часов)

Гимнастика с основами акробатики(18ч) Организующие команды и приёмы: передвижения строевым шагом двумя и тремя колонами. Акробатические упражнения: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Упражнения на бревне: передвижения переставными шагами, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине: из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис согнувшись. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги врозь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на верхнюю жердь в вис; в висе размахивание изгибами.

Легкая атлетика(11ч). Беговые упражнения: низкий старт; спринтерский бег; бег на учебные дистанции. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Лыжные гонки(10ч).

Спортивные игры(23ч) Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.

Баскетбол(10ч): ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу.

Волейбол(10ч): приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке.

Футбол(3ч): удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка(6ч). 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).

7 класс (70 ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

Физическая культура (основные понятия). Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Физическое совершенствование (65 часов)

Гимнастика с основами акробатики(12ч). Акробатические упражнения: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; упражнения на гимнастической перекладине: размахивание в вися с изгибами; из вися махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь; упражнения на разновысоких брусьях (девочки): вися на верхней жерди, размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в сторону.

Легкая атлетика(12ч). Беговые упражнения: эстафетный бег; кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Упражнения в метании малого мяча: метание мяча с разбега по движущейся цели; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки(12ч). Передвижение на лыжах: перешагивание на лыжах небольших препятствий передвижения с чередованием ходов. Подъемы, спуски, повороты: преодоление бугров и впадин, небольших трамплинов.

Спортивные игры(23ч).

Баскетбол(10ч): бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

Волейбол(10ч): приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места.

Футбол(3ч): остановка мяча подошвой; остановка мяча внутренней стороной стопы.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка(6ч). 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).

8 класс (70 ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки.

Физическое совершенствование (65 часов)

Гимнастика с основами акробатики(12ч). Организующие команды и приёмы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. Ритмическая гимнастика: упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. Упражнения на параллельных брусьях: соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.

Легкая атлетика(12ч). Беговые упражнения: эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. Упражнения в метании малого мяча: метание мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки(12ч). Передвижение на лыжах: переходы с хода на ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: торможение плугом, упором, боковым скольжением.

Спортивные игры(23ч).

Баскетбол(10ч): вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте.

Волейбол(10ч): прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия.

Футбол(3ч): остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом.

Элементы единоборств(2ч.): стойки. Передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка(4ч). 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).

9 класс (68 ч)

Знания о физической культуре (4 часа)

История физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки.

Физическое совершенствование (63 часов)

Гимнастика с основами акробатики(12ч). Организующие команды и приёмы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. Ритмическая гимнастика: упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из размахивания в висе подъём разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперёд соскок. Упражнения на параллельных брусьях: соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.

Легкая атлетика(12ч). Беговые упражнения: эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. Упражнения в метании малого мяча: метание мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжные гонки(12ч). Передвижение на лыжах: переходы с хода на ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможения: торможение плугом, упором, боковым скольжением.

Спортивные игры(23ч).

Баскетбол(10ч): вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время владения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте.

Волейбол(10ч): прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия.

Футбол(2ч): остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом.

Элементы единоборств(2ч): стойки. Передвижения в стойке. Страховка и само страховка. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка(3ч). 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(5 класс)

№ п/п.	Содержание учебного предмета	Тема раздела (количество часов)
1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. История и современное развитие физической культуры.	
2-3	Спринтерский бег.	Легкая атлетика 12 ч
4-5	Прыжки в высоту.	
6-7	Прыжки в длину.	
8-9	Эстафетный бег.	
10-11	Метание мяча.	
12-13	Длительный бег.	
14	Оценка эффективности занятий физической культурой.	
1 (15)	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках	

	спортивных игр. История и современное развитие физической культуры.	
2-3 (16-17)	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Правила игры и жесты судей.	Баскетбол 10 ч.
4-5 (18-19)	Передачи мяча.	
6-7 (20-21)	Ведение мяча.	
8-9 (22-23)	Броски мяча в кольцо.	
10-11 (24-25)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей.	
1(26)	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Термины и понятия физической культуры.	
2-3 (27-28)	Освоение строевых упражнений.	Гимнастика с основами акробатики 12 ч.
4-8 (29-33)	Акробатические упражнения. Контрольные испытания.	

9-10 (34-35)	Висы и упоры. Лазание.	
11-13 (36-38)	Освоение опорных прыжков.	
1(39)	Физическая культура человека. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
2-3 (40-41)	Скользящий шаг.	Лыжная подготовка 12 ч.
4-5 (42-43)	Попеременные и одновременные ходы.	
6-8 (44-46)	Спуски со склона и подъём на склон.	
9-10 (47-48)	Преодоление бугров и впадин.	
11-13 (49-51)	Подвижные игры на лыжах.	

1-2 (52-53)	ТБ. на уроках спортивных игр. Волейбол. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Приём и передачи мяча.	Волейбол 10 ч.
3-5 (54-56)	Прямой нападающий удар. Правила игры и жесты судей.	
6-7 (57-58)	Подача мяча.	
8-10 (59-61)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Контрольные испытания.	
1(62)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений. Ведение мяча.	Футбол 3ч.
2(63)	Удары по мячу.	
3(64)	Технические и тактические действия. Правила игры и жесты судей.	

1-2 (65-66)	Тестирование уровня развития физических качеств.	Прикладно-ориентированная подготовка 6ч
3-4 (67-68)	Круговая тренировка.	
5-6 (69-70)	Полоса препятствий.	
	Итого:	70 ч.

6 класс

№ п/п.	Содержание учебного предмета	Тема раздела (количество часов)
1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. История и современное развитие физической культуры.	
2-3	Спринтерский бег.	Легкая атлетика 12 ч
4-5	Прыжки в высоту.	
6-7	Прыжки в длину.	
8-9	Эстафетный бег.	
10-11	Метание мяча.	
12-13	Длительный бег.	
14	Оценка эффективности занятий физической культурой.	
1 (15)	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр. История и современное развитие физической культуры.	
2-3	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Правила игры и	Баскетбол 10 ч.

(16-17)	жесты судей.	
4-5 (18-19)	Передачи мяча.	
6-7 (20-21)	Ведение мяча.	
8-9 (22-23)	Броски мяча в кольцо.	
10-11 (24-25)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей.	
1(26)	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Термины и понятия физической культуры.	
2-3 (27-28)	Освоение строевых упражнений.	Гимнастика с основами акробатики 12 ч.
4-8 (29-33)	Акробатические упражнения. Контрольные испытания.	

9-10 (34-35)	Висы и упоры. Лазание.	
11-13 (36-38)	Освоение опорных прыжков.	
1(39)	Физическая культура человека. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
2-3 (40-41)	Скользкий шаг.	Лыжная подготовка 12 ч.
4-5 (42-43)	Попеременные и одновременные ходы.	
6-8 (44-46)	Спуски со склона и подъём на склон.	
9-10 (47-48)	Преодоление бугров и впадин.	
11-13 (49-51)	Подвижные игры на лыжах.	

1-2 (52-53)	ТБ. на уроках спортивных игр. Волейбол. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Приём и передачи мяча.	Волейбол 10 ч.
3-5 (54-56)	Прямой нападающий удар. Правила игры и жесты судей.	
6-7 (57-58)	Подача мяча.	
8-10 (59-61)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Контрольные испытания.	
1(62)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений. Ведение мяча.	
2(63)	Удары по мячу.	Футбол 3ч.
3(64)	Технические и тактические действия. Правила игры и жесты судей.	

1-2 (65-66)	Тестирование уровня развития физических качеств.	Прикладно-ориентированная подготовка 6ч
3-4 (67-68)	Круговая тренировка.	
5-6 (69-70)	Полоса препятствий.	
	Итого:	70 ч.

7 класс

№ п/п.	Содержание учебного предмета	Тема раздела (количество часов)
1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. История и современное развитие физической культуры.	
2-3	Спринтерский бег.	Легкая атлетика 12 ч
4-5	Прыжки в высоту.	
6-7	Прыжки в длину.	
8-9	Эстафетный бег.	
10-11	Метание мяча.	
12-13	Длительный бег.	
14	Оценка эффективности занятий физической культурой.	
1 (15)	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках спортивных игр. История и современное развитие физической культуры.	
2-3	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Правила игры и	Баскетбол 10 ч.

(16-17)	жесты судей.	
4-5 (18-19)	Передачи мяча.	
6-7 (20-21)	Ведение мяча.	
8-9 (22-23)	Броски мяча в кольцо.	
10-11 (24-25)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей.	
1(26)	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Термины и понятия физической культуры.	
2-3 (27-28)	Освоение строевых упражнений.	Гимнастика с основами акробатики 12 ч.
4-8 (29-33)	Акробатические упражнения. Контрольные испытания.	
	Висы и упоры. Лазание.	

9-10 (34-35)		
11-13 (36-38)	Освоение опорных прыжков.	
1(39)	Физическая культура человека. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
2-3 (40-41)	Скользящий шаг.	Лыжная подготовка 12 ч.
4-5 (42-43)	Попеременные и одновременные ходы.	
6-8 (44-46)	Спуски со склона и подъём на склон.	
9-10 (47-48)	Преодоление бугров и впадин.	
11-13 (49-51)	Подвижные игры на лыжах.	
1-2	ТБ. на уроках спортивных игр. Волейбол. Техника перемещений,	

(52-53)	поворотов, остановок и стоек. Приём и передачи мяча.	
3-5 (54-56)	Прямой нападающий удар. Правила игры и жесты судей.	
6-7 (57-58)	Подача мяча.	
8-10 (59-61)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Контрольные испытания.	
1(62)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений. Ведение мяча.	Футбол 3ч.
2(63)	Удары по мячу.	
3(64)	Технические и тактические действия. Правила игры и жесты судей.	
1-2 (65-66)	Тестирование уровня развития физических качеств.	Прикладно-ориентированная

		подготовка бч
3-4 (67-68)	Круговая тренировка.	
5-6 (69-70)	Полоса препятствий.	
	Итого:	70 ч.

8 класс

№ п/п.	Содержание учебного предмета	Тема раздела (количество часов)
1	ТБ по легкой атлетике. История и современное развитие физической культуры.	
2-3	Спринтерский бег.	Легкая атлетика 12 ч
4-5	Прыжки в высоту.	
6-7	Прыжки в длину.	
8-9	Эстафетный бег.	
10-11	Метание мяча.	
12-13	Длительный бег.	
14	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	
1-2 (15-16)	ТБ на уроках спортивных игр. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Баскетбол 10 ч.
2-3 (16-17)	Передачи мяча. Правила игры и жесты судей.	

6-7 (20-21)	Ведение мяча.	
8-9 (22-23)	Броски мяча в кольцо.	
10-11 (24-25)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей.	
1(26)	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Термины и понятия физической культуры.	
2-3 (27-28)	Освоение строевых упражнений.	Гимнастика с основами акробатики 12 ч.
4-8 (29-33)	Акробатические упражнения. Контрольные испытания.	
9-10 (34-35)	Висы и упоры. Лазание.	
11-13 (36-38)	Освоение опорных прыжков.	
1(39)	Физическая культура человека. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.	

2-3 (40-41)	Скользкий шаг.	Лыжная подготовка 12 ч.
4-5 (42-43)	Попеременные и одновременные ходы.	
6-8 (44-46)	Спуски со склона и подъём на склон.	
9-10 (47-48)	Преодоление бугров и впадин.	
11-13 (49-50)	Подвижные игры на лыжах.	
1(51)	ТБ на уроках спортивных игр. История и современное развитие физической культуры. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Волейбол 10 ч.
2-3 (52-53)	Приём и передачи мяча. Правила игры и жесты судей.	
4-5 (54-55)	Подвижные игры с элементами волейбола.	

6-7 (56-57)	Подача мяча.	
8-9 (58-59)	Прямой нападающий удар.	
10-11 (60-61)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей.	
1(62)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений. Ведение мяча.	Футбол 3ч.
2(63)	Удары по мячу. Правила игры и жесты судей.	
3(64)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей.	
1(65)	Страховка и самостраховка.	Элементы единоборств 2ч.
2(66)	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	
1-2 (67-68)	Тестирование уровня развития физических качеств.	Прикладно-ориентированная

		подготовка 4ч
3(69)	Круговая тренировка.	
4(70)	Полоса препятствий.	
	Итого:	70 ч.

9 класс

№ п/п.	Содержание учебного предмета	Тема раздела (количество часов)
1	ТБ по легкой атлетике. История и современное развитие физической культуры.	
2-3	Спринтерский бег.	Легкая атлетика 12 ч
4-5	Прыжки в высоту.	
6-7	Прыжки в длину.	
8-9	Эстафетный бег.	
10-11	Метание мяча.	
12-13	Длительный бег.	
14	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	
1-2 (15-16)	ТБ на уроках спортивных игр. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Баскетбол 10 ч.
3-4 (17-18)	Передачи мяча. Правила игры и жесты судей.	

5-6 (19-20)	Ведение мяча.	
7-8 (21-22)	Броски мяча в кольцо.	
9-10 (23-24)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей.	
1(25)	ТБ на уроках гимнастики. Термины и понятия физической культуры.	
2-3 (26-27)	Строевые упражнения.	Гимнастика с основами акробатики 12 ч.
4-8 (28-32)	Акробатические упражнения. Практическая работа.	
9-10 (33-34)	Висы и упоры. Лазание.	
11-13 (35-37)	Опорные прыжки.	
1(38)	Физическая культура человека. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки.	

2(39)	Строевые упражнения, повороты на месте и в движении.	Лыжная подготовка 12 ч.
3-4 (40-41)	Скользкий шаг.	
5-7 (42-44)	Попеременные и одновременные ходы.	
8-9 (45-46)	Спуски со склона и подъём на склон.	
10-11 (47-48)	Преодоление бугров и впадин.	
12-13 (49-50)	Подвижные игры на лыжах.	
1(51)	ТБ на уроках спортивных игр. История и современное развитие физической культуры. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	Волейбол 10 ч.
2-3 (52-53)	Приём и передачи мяча. Правила игры и жесты судей.	

4-5 (54-55)	Подвижные игры с элементами волейбола.	
6-7 (56-57)	Подача мяча.	
8-9 (58-59)	Прямой нападающий удар.	
10-11 (60-61)	Тактика игры. Правила игры и жесты судей.	
1(62)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передвижений. Ведение мяча.	Футбол 2ч.
2(63)	Удары по мячу. Правила игры и жесты судей.	
1(64)	Страховка и самостраховка.	Элементы единоборств 2ч.
2(65)	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.	
1-2 (66-67)	Тестирование уровня развития физических качеств.	Прикладно-ориентированная

		подготовка 3ч
3(68)	Круговая тренировка.	
	Итого:	68 ч.

