

В 2021 -2022 учебном году в 5 - 9 классах ГКСУВОУ «Челябинская областная специальная общеобразовательная школа закрытого типа» (далее по тексту - спецшкола) реализуется федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС ООО).

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в соответствии с требованиями стандартов соответствующего уровня, а также обеспечивается нормативными документами и методическими рекомендациями.

**Нормативные документы и методические материалы,**

**обеспечивающие организацию образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура»**

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018) //
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020г. №712);
* Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н
* "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями от:

25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.);

* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрированы Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573);
* Постановление Главного государственного врача РФ от 30.06.2020г. №16 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в распространения новой коронавирусной инфекции COVID - 19»;

***Региональный уровень***

* Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543;
* Концепция (обновленная) региональной системы оценки качества образования (Челябинская область), утверждена приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 21.09.2020г. № 01/1958;
* Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 22.06.2021г. №7760 «Об особенностях преподавания учебных предметов по образовательным программам начального, основного и среднего общего образования в 2021/2022 учебном году;

***Уровень образовательной организации***

* Устав ГКСУВОУ «Челябинская областная специальная общеобразовательная школа закрытого типа»;
* Основная образовательная программа основного общего образования ГКСУВОУ «Челябинская областная специальная общеобразовательная школа закрытого типа»

***Методические материалы***

***Федеральный уровень***

* Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>;
* Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утверждена протоколом заседания Коллегии Министерства просвещения РФ от 24 декабря 2018 года.

***Региональный уровень***

* Модельная региональная основная образовательная программа основного общего образования Челябинской области;
* Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспиков, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева ; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. –Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

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

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

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5–9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

* демократизация и гуманизация педагогического процесса;
* педагогика сотрудничества,
* деятельностный подход;
* интенсификация и оптимизация;
* соблюдение дидактических правил;
* расширение межпредметных связей.

Принцип ***демократизации*** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

***Гуманизация*** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

***Деятельностный подход*** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

***Интенсификация и оптимизация*** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Согласно федеральному базисному учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 105 часов в год (3 часа в неделю, 35 учебных недель) в 5-8 классах, 102 часа в год (3 часа в неделю, 23 учебных недели) в 9 классе.

Общее число часов за 5 лет обучения составляет 420 часов. Все разделы и темы сохранены.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая культура | Количество часов | | | | | |
| Рабочая программа | Рабочая программа по классам | | | | |
| 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9 класс |
| В неделю: | 3ч | 3ч | 3ч | 3ч | 3ч | 3ч |
| Всего: | 522ч | 105ч | 105ч | 105ч | 105ч | 102ч |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

| **Критерии сформированности** | **Личностные результаты** | **Предметные результаты** |
| --- | --- | --- |
| **Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)** | 1.1.*Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России* | 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. *Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества* | 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) |
| 1.4. *Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной* | физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области |
| 1.5. *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 формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде* | формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 1.6. *Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира* | формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни |
| **Смыслообразование** | 2.1. *Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию* | развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;  установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей |
| 2.4. *Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни* | понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;  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 |
| **Нравственно-этическая ориентация** | 3.2. *Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества* | приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий 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 |
| 3.3. *Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам* |

**Метапредметные результаты**

| **УУД** | **Метапредметные результаты** | **Типовые задачи применения УУД** |
| --- | --- | --- |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** | | |
| ***Р1*** 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) | ***Р1.1*** Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты  ***Р1.2*** Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему  ***Р1.3***Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат  ***Р1.4*** Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей  ***Р1.5*** Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности  ***Р1.6*** Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов | Постановка и решение учебных задач  Учебное сотрудничество  Технология формирующего (безотметочного) оценивания  Эколого-образовательная деятельность  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность  Кейс-метод |
| ***Р2*** Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование) | ***Р2.1*** Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения  ***Р2.2*** Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач  ***Р2.3*** Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи  ***Р2.4*** Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов)  ***Р2.5*** Выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели  ***Р2.6*** Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования)  ***Р2.7*** Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения  ***Р2.8*** Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса  ***Р2.9*** Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию | Постановка и решение учебных задач  Организация учебного сотрудничества  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность  Кейс-метод |
| ***Р3*** 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 коррекция) | ***Р3.1*** Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности  ***Р3.2*** Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности  ***Р3.3*** Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований  ***Р3.4*** Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата  ***Р3.5*** Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата  ***Р3.6*** Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата  ***Р3.7*** Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта  ***Р3.8*** Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно | Постановка и решение учебных задач  Поэтапное формирование умственных действий  Организация учебного сотрудничества  Технология формирующего (безотметочного) оценивания  Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность |
| ***Р4*** Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка) | ***Р4.1*** Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи  ***Р4.2*** Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи  ***Р4.3*** Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий  ***Р4.4*** Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности  ***Р4.5*** Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов  ***Р4.6*** Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов | Организация учебного сотрудничества  Технология формирующего (безотметочного) оценивания  Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность |
| ***Р5*** Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция) | ***Р5.1*** Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки  ***Р5.2***Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы  ***Р5.3*** Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность  ***Р5.4*** Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха  ***Р5.5*** Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности  ***Р5.6*** Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности) | Постановка и решение учебных задач  Организация учебного сотрудничества  Технология формирующего (безотметочного) оценивания  Эколого-образовательная деятельность  Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность |
| **Познавательные универсальные учебные действия** | | |
| ***П6*** 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) | ***П6.1*** Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства  ***П6.2*** Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов  ***П6.3*** Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство  ***П6.4*** Объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления  ***П6.5*** Выделять явление из общего ряда других явлений  ***П6.6*** Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений  ***П6.7*** Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям  ***П6.8*** Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки  ***П6.9*** Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи  ***П6.10*** Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации  ***П6.11*** Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником  ***П6.12*** 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)  ***П6.13*** Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ  ***П6.14*** Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными | Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий  Стратегии смыслового чтения  Дискуссия  Метод ментальных карт  Эколого-образовательная деятельность  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность  Дебаты  Кейс-метод |
| ***П7*** Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические / моделирование) | ***П7.1*** Обозначать символом и знаком предмет и/или явление  ***П7.2*** Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме  ***П7.3*** Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления  ***П7.4*** Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения  ***П7.5*** Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией  ***П7.6*** Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область  ***П7.7*** Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот  ***П7.8*** Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм  ***П7.9*** Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного  ***П7.10*** 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 | Постановка и решение учебных задач, включающая моделирование  Поэтапное формирование умственных действий  Метод ментальных карт  Кейс-метод  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность |
| ***П8*** Смысловое чтение | ***П8.1*** Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);  ***П8.2*** Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;  ***П8.3*** Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;  ***П8.4*** Резюмировать главную идею текста;  ***П8.5*** Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);  ***П8.6*** Критически оценивать содержание и форму текста.  ***П8.7***Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах  ***П8.8*** 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)  ***П8.9*** Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты | Стратегии смыслового чтения  Дискуссия  Метод ментальных карт  Кейс-метод  Дебаты  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность |
| ***П9*** Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации | ***П9.1*** Определять свое отношение к природной среде  ***П9.2*** Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов  ***П9.3*** Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций  ***П9.4*** Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора  ***П9.5*** Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды  ***П9.6*** Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы | Эколого-образовательная деятельность |
| ***П10*** Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем | ***П10.1*** Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы  ***П10.2*** Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями  ***П10.3*** Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска  ***П10.4*** Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью | Применение ИКТ  Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на, использование  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** | | |
| ***К11*** Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество) | ***К11.1*** Определять возможные роли в совместной деятельности  ***К11.2*** Играть определенную роль в совместной деятельности  ***К11.3*** Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории  ***К11.4*** Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации  ***К11.5*** Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности  ***К11.6*** Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен)  ***К11.7*** Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его  ***К11.8*** Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации  ***К11.9***Выделять общую точку зрения в дискуссии  ***К11.10*** Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей  ***К11.11*** Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.)  ***К11.12*** Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога | Организация учебного сотрудничества  Технология формирующего (безотметочного) оценивания  Дискуссия  Эколого-образовательная деятельность  Кейс-метод  Метод проектов (групповые)  Дебаты |
| ***К12*** 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) | ***К12.1*** Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства  ***К12.2*** Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.)  ***К12.3*** Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности  ***К12.4*** Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей  ***К12.5*** Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога  ***К12.6*** Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником  ***К12.7*** Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств  ***К12.8*** Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления  ***К12.9*** Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя  ***К12.10*** Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его | Организация учебного сотрудничества  Дискуссия  Кейс-метод  Дебаты  Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на коммуникацию  Учебно-исследовательская деятельность |
| ***К13*** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность) | ***К13.1*** Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ  ***К13.2*** Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации  ***К13.3*** Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи  ***К13.4*** 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.  ***К13.5*** Использовать информацию с учетом этических и правовых норм  ***К13.6*** Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности | Применение ИКТ  Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на использование ИКТ для обучения  Метод проектов  Учебно-исследовательская деятельность |

**Предметные результаты**

| ***Раздел***  ***(подраздел) программы*** | ***Класс (год***  ***обучения)*** | ***Планируемые результаты*** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Физическая культура как область знаний** | | |
| **История и современное развитие физической культуры** | ***5*** | *Характеризовать проведение античных Игр олимпиады;*  исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители);  ***знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;***  ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)*** |
| ***6*** | *Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;*  *олимпийское движение в России;*  ***знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по летним видам спорта входящих в программу олимпийских игр;***  ***знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)*** |
| ***7*** | *Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*  *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*  характеризовать роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов;  ***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)*** |
| ***8*** | *Знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;*  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)*** |
| ***9*** | *Характеризовать проведение античных Игр олимпиады;*  *исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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;*  *знать этапы развития комплекса ГТО и БГТО;*  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)*** |
| **Современное представление о физической культуре (основные понятия)** | ***5*** | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками |
| ***6*** | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;  классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности |
| ***7*** | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;  излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств |
| ***8*** | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;  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 |
| ***9*** | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;  применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;  излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  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;  *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма* |
| **Физическая культура человека** | ***5*** | Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека;  основное содержание режима дня и основы закаливания организма |
| ***6*** | Характеризовать влияние физической культуры на формирование положительных качеств личности;  соблюдать требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой;  соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника |
| ***7*** | Соблюдать правила снижающие появление болезни глаз;  знать психологические особенности возрастного развития;  выполнять физическое самовоспитание |
| ***8*** | Выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;  соблюдать правила снижающие появление нарушений свода стопы |
| ***9*** | Характеризовать влияние физических упражнений на основные органы и системы человека, на формирование положительных качеств личности;  выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;  соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения;  руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  *использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа* |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** | | |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** | ***5*** | Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  ***планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;***  ***проводить народные игры Южного Урала*** |
| ***6*** | Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  ***проводить народные игры Южного Урала*** |
| ***7*** | Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;  ***планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;***  ***проводить народные игры Южного Урала*** |
| ***8*** | Составлять комплексы физических упражнений и подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  ***проводить народные игры Южного Урала*** |
| ***9*** | 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;  ***планировать самостоятельные занятия с учётом региональных особенностей Челябинской области;***  ***отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся*** |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** | ***5*** | Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  *вести дневник по физкультурной деятельности* |
| ***6*** | Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  *вести дневник по физкультурной деятельности* |
| ***7*** | Выполнять восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок;  *вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности* |
| ***8*** | Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  *вести дневник по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности* |
| ***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;  *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* |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | |
| **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | |
| **Оздоровительная гимнастика** | ***5*** | Выполнять:  комплексы физических упражнений для утренней зарядки и физкультминуток;  дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания |
| ***6*** | Выполнять:  комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки;  дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания |
| ***7*** | Выполнять:  комплексы физических упражнений для коррекции зрения;  комплексы упражнений на растяжку |
| ***8*** | Выполнять:  комплексы физических упражнений для коррекции свода стопы;  комплексы упражнений на растяжку;  *уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки* |
| ***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;  *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; уметь расслаблять и восстанавливать мышцы после физической нагрузки* |
| **Скандинавская ходьба** | ***5*** | Выполнять передвижения скандинавской ходьбой;  определять соответствие роста занимающегося и длины палок |
| ***6*** | Выполнять передвижения скандинавской ходьбой;  определять соответствие роста занимающегося и длины палок |
| ***7*** | Выполнять правильную работу рук и постановку стопы на грунт во время скандинавской ходьбы;  осуществлять подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния |
| ***8*** | Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой;  подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния;  выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы |
| ***9*** | Выполнять технически правильно передвижения скандинавской ходьбой;  определять соответствие роста занимающегося и длины палок;  подбирать темп ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния;  выполнять упражнения с палками для скандинавской ходьбы;  *выполнять передвижения скандинавской ходьбой в быстром темпе* |
| **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 о15 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 о30 до 40 м;  бег с ускорением от 40 до 50 м;  скоростной бег до 50 м;  бег на результат 30, 60 м |
| ***8*** | Выполнять:  бег с низкого старта до 30 м;  бег с ускорением от 40 до 60 м;  скоростной бег до 60 м;  бег на результат 60 м |
| ***9*** | Выполнять:  бег с низкого и высокого старта до 60 м;  бег с ускорением от 50 до 70 м;  скоростной бег до 60 м;  бег на результат 60 м |
| **Длительный бег** | ***5*** | Выполнять:  бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин;  бег на результат 1000 м;  бег 1500 м без учёта времени |
| ***6*** | Выполнять:  бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин;  бег на результат 1000 м;  бег 1500 м без учёта времени |
| ***7*** | Выполнять:  бег в равномерном темпе от 15 до 17 мин;  бег на результат 1000, 1500 м;  бег 2000 м без учёта времени |
| ***8*** | Выполнять:  бег в равномерном темпе от 17 до 20 мин;  бег на результат 1000 м;  бег на результат 1500 м (дев.);  бег 2000 м без учёта времени (дев.);  бег на результат 2000 м (мал.) |
| ***9*** | Выполнять:  бег в равномерном темпе от 20 до 22 мин;  бег на результат 1000, 2000 м |
| **Прыжки в высоту** | ***5*** | Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» |
| ***6*** | Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» |
| ***7*** | Выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» |
| ***8*** | Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» |
| ***9*** | Выполнять прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» и «перекидной» |
| **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 (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов;  бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места;  бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту;  ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх |
| ***6*** | Выполнять:  метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;  метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность;  метание теннисного мяча в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов;  бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места;  бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту;  ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх |
| ***7*** | Выполнять  метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов;  метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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*** | Выполнять:  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 (1х1 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*** | Выполнять:  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 расстояние;  метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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;  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 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 |
| ***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 (1x0);  индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;  играть в мини-баскетбол (2x2) |
| ***6*** | Выполнять:  взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным сопротивлением защитника;  нападение быстрым прорывом (1x0);  индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;  играть в мини-баскетбол (2x2);  подвижные игры на развитие тактического мышления |
| ***7*** | Выполнять  взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника;  нападение быстрым прорывом (1x0; 2х1);  индивидуальную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;  играть в мини-баскетбол (2x2; 3x3);  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 (1x0; 2x1);  индивидуальную и зонную опеку игрока владеющего и не владеющего мячом;  играть в мини-баскетбол (2x2; 3x3) 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 (1x0; 2x1, 3x2);  защиту в численном меньшинстве (1x2, 2x3);  взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника;  выполнять взаимодействие двух игроков «двойка» и противодействие взаимодействию «двойка»;  играть в мини-баскетбол (2x2; 3x3) 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:  правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока;  персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий |
| **3.2.3. Гимнастика** | | |
| **Строевые упражнения** | ***5*** | Выполнять:  строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре – рассчитайсь!»  перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением |
| ***6*** | Выполнять:  строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;  перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием |
| ***7*** | Выполнять строевые команды: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» |
| ***8*** | Выполнять:  команду «Прямо!», повороты в движении направо, налево;  строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| ***9*** | Выполнять:  строевые команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «По порядку рассчитайсь!», «На первый, второй – рассчитайсь!», «По три, четыре – рассчитайсь!», «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»;  перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;  переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении;  размыкание и смыкание на месте |
| **Акробатические упражнения** | ***5*** | Выполнять:  перекаты в группировке;  кувырок вперед и назад;  стойка на лопатках;  равновесие на одной;  прыжок со сменой согнутых ног («козлик»);  прыжок вверх с поворотом на 180°;  прыжок вверх прогнувшись;  комбинации из освоенных акробатических элементов |
| ***6*** | Выполнять:  два кувырка вперед слитно;  кувырок назад;  мост из положения стоя с помощью;  прыжок со сменой согнутых ног («козлик»);  прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;  прыжок вверх ноги врозь;  комбинации из освоенных акробатических элементов |
| ***7*** | Выполнять:  прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°;  стойку на лопатках;  прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног;  равновесие на одной;  прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь;  мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках;  стойка на голове с согнутыми ногами;  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;  мальчики: длинный кувырок;  стойка на голове и руках; |
| ***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;  мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках;  длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; |
| **Лазание** | ***5*** | Выполнять:  лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату);  лазание по канату в три приёма |
| ***6*** | Выполнять:  лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату);  лазание по канату в три приёма |
| ***7*** | Выполнять:  лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку;  лазание по наклонному канату в три приёма;  лазание по канату в два и три приёма |
| ***8*** | Выполнять:  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*** | Выполнятьопорные прыжки:  мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100-115 см); |
| ***8*** | Выполнятьопорные прыжки:  мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см); |
| ***9*** | Выполнятьопорные прыжки:  мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); |
| **Висы и упоры** | ***5*** | Выполнять:  мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; |
| ***6*** | Выполнять:  мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор;  махом назад соскок;  сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; |
| ***7*** | Выполнять:  мальчики:  подъем переворотом в упор толчком двумя;  передвижение в висе;  махом назад соскок; |
| ***8*** | Выполнять:  мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне; |
| ***9*** | Выполнять:  мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой;  подъем махом вперед в сед ноги врозь; |
| **3.2.4. Лыжная подготовка** | | |
| **Строевые упражнения, повороты на месте и в движении** | ***5*** | Выполнять:  повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;  строевые и порядковые упражнения |
| ***6*** | Выполнять:  повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;  поворот упором;  строевые и порядковые упражнения |
| ***7*** | Выполнять:  развоворот на месте махом;  повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки);  строевые и порядковые упражнения |
| ***8*** | Выполнять:  поворот «плугом»;  строевые и порядковые упражнения |
| ***9*** | Выполнять:  повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж;  разворот на месте махом;  повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки);  повороты в движении «плугом», упором, переступанием и прыжком;  строевые и порядковые упражнения |
| **Попеременные и одновременные ходы** | ***5*** | Выполнять:  попеременный двухшажный ход;  одновременный бесшажный ходы;  скользящий шаг без палок |
| ***6*** | Выполнять:  одновременный двухшажный и бесшажный ходы;  попеременный двухшажный ход;  скользящий шаг без палок |
| ***7*** | Выполнять:  одновременный одношажный ход;  одновременный одношажный коньковый ход;  скользящий шаг без палок |
| ***8*** | Выполнять:  одновременный одношажный ход (стартовый вариант);  одновременный одношажный и двухшажный коньковый ход |
| ***9*** | Выполнять:  скользящий шаг;  попеременный двухшажный и четырехшажный ход;  одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный ходы;  переход с попеременных ходов на одновременные |
| **Спуски со склона и подъём на склон** | ***5*** | Выполнять:  подъем «полуёлочкой», «лесенкой»;  торможение управляемым падением, палками, «плугом»;  ***выполнять спуски со склона в обозначенные ворота*** |
| ***6*** | Выполнять:  подъем «елочкой»;  торможение «плугом» и «полуплугом»;  ***выполнять спуски со склона змейкой*** |
| ***7*** | Выполнять:  подъем в гору скользящим шагом;  спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках;  ***выполнять спуски со склона змейкой в обозначенные ворота,***  ***торможение боковым соскальзыванием*** |
| ***8*** | Выполнять:  торможение «плугом», боковым соскальзыванием;  ***выполнять спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота;***  ***торможение боковым соскальзыванием*** |
| ***9*** | Выполнять:  подъем в гору скользящим шагом и «ёлочкой»;  торможение «плугом» и «полуплугом».  спуски со склона в низкой, основной и высокой стойках;  ***торможение боковым соскальзыванием влево и вправо;***  ***выполнять спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота;***  ***выполнять спуски раскладывая и собирая предметы*** |
| **Преодоление бугров и впадин** | ***5*** | Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности |
| ***6*** | Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности |
| ***7*** | Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска;  преодолевать встречный склон и уступ;  преодолевать бугры и впадины при спуске с горы |
| ***8*** | Выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ;  преодоление бугра на склоне и впадины;  ***подвижные игры на склоне*** |
| ***9*** | Преодолевать бугры, впадины и сложные рельефы местности;  выполнять спуск со склона спадом и выкат после спуска; преодолевать встречный склон и уступ;  преодоление бугров и впадин при спуске и на склоне;  выполнять преодоление контруклона;  ***подвижные игры на склоне*** |
| **Подвижные игры на лыжах** | ***5*** | Выполнять:  подвижные игры на лыжах;  ***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| ***6*** | Выполнять:  подвижные игры на лыжах;  ***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| ***7*** | Выполнять:  подвижные игры на лыжах;  ***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| ***8*** | Выполнять:  подвижные игры на лыжах;  ***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| ***9*** | Выполнять:  подвижные игры на лыжах;  ***национальные подвижные игры на лыжах*** |
| **3.2.5. Волейбол** | | |
| **Стойки, остановки, повороты** | ***5*** | Выполнять:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  ходьба, бег с выполнением заданий |
| ***6*** | Выполнять:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  ходьба, бег с выполнением заданий |
| ***7*** | Выполнять:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  ходьба, бег с выполнением заданий;  комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| ***8*** | Выполнять:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  ходьба, бег с выполнением заданий;  комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения);  скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки |
| ***9*** | Выполнять:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  ходьба, бег с выполнением заданий;  комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения);  скоростные перемещения по площадке и вдоль сетки |
| **Прием и передачи мяча** | ***5*** | Выполнять:  передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;  передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;  прием мяча снизу над собой |
| ***6*** | Выполнять:  передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;  передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;  прием мяча снизу над собой |
| ***7*** | Выполнять:  передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;  передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;  выполнять передачу мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;  передачу мяча сверху за голову;  передачу двумя руками сверху в прыжке |
| ***8*** | Выполнять:  передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;  передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;  выполнять передача мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;  отбивание мяча кулаком через сетку;  выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку |
| ***9*** | Выполнять:  передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2;  передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;  отбивание мяча кулаком через сетку;  выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку;  передачу мяча сверху, стоя спиной к цели;  выполнять прием мяча, отраженного сеткой |
| **Подача** | ***5*** | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки |
| ***6*** | Выполнять:  нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 м от сетки;  верхнюю прямую подачу с расстояния 3-4 м от сетки |
| ***7*** | Выполнять:  нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6-9 м от сетки;  верхнюю прямую подачу с расстояния 5-6 м от сетки |
| ***8*** | Выполнять:  нижнюю прямую подачу;  выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки с расстояния 5-8 м;  Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м от сетки; через сетку |
| ***9*** | Выполнять:  нижнюю прямую подачу;  нижнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки;  верхнюю прямую подачу с расстояния 7-9 м |
| **Прямой нападающий удар** | ***5*** | Выполнять:  имитацию нападающего удара;  ударное движение кистью по мячу в пол |
| ***6*** | Имитация нападающего удара;  бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;  ударное движение кистью по мячу в пол. |
| ***7*** | Владеть ритмом разбега в три шага;  выполнять:  прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;  нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3;  нападающий удар после собственного набрасывания |
| ***8*** | Владеть ритмом разбега в три шага;  выполнять  прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;  нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3;  нападающий удар после собственного набрасывания |
| ***9*** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;  нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3;  нападающий удар после собственного набрасывания |
| **Блокирование** | ***9*** | Одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке. |
| **Тактика игры** | ***5*** | Выполнять:  игру по упрощенным правилам мини-волейбола;  игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках;  умение выбирать место для подачи, для отбивания мяча через сетку |
| ***6*** | Выполнять:  игру по упрощенным правилам мини-волейбола;  игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках;  выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку;  взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 |
| ***7*** | Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку;  вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом;  передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча |
| ***8*** | Владеть:  тактикой свободного нападения;  позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0);  позиционное нападение с изменением позиций;  взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3;  выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6 |
| ***9*** | Владеть тактикой игры в нападении через игрока передней линии;  владеть тактикой свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0);  позиционное нападение с изменением позиций;  выбор места при приеме подачи, выбор способа приема мяча от соперника, игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6 |
| **Правила игры и жесты судей** | ***5*** | Знать:  правила игры и жесты судей;  размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча |
| ***6*** | Знать:  правила игры и жесты судей;  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 (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной |
| ***7*** | Выполнять бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости |
| ***8*** | Выполнять остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги) |
| ***9*** | Выполнять:  бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;  бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной;  остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги) |
| **Ведение мяча** | ***5*** | Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров |
| ***6*** | Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров |
| ***7*** | Выполнять ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным сопротивлением защитника |
| ***8*** | Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным сопротивлением защитника |
| ***9*** | Выполнять скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника |
| **Удары по мячу** | ***5*** | Выполнять удары по неподвижному мячу с небольшого разбега |
| ***6*** | Выполнять удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке) |
| ***7*** | Выполнять удары по неподвижному мячу внутренней и внешней стороной стопы |
| ***8*** | Выполнять:  удар носком;  удар серединой лба на месте;  удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега |
| ***9*** | Выполнять:  удар по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега;  катящемуся мячу внешней частью подъёма в цель (ворота, мишень на стенке);  удар по летящему мячу носком, внутренней стороной стопы и средней частью подъёма;  удар серединой лба на месте и в движении |
| **Тактика игры** | ***5*** | Выполнять игру в мини-футбол |
| ***6*** | Выполнять:  игру в мини-футбол;  взаимодействия при игре в защите и нападении |
| ***7*** | Выполнять:  игру в мини-футбол;  взаимодействия при игре в защите и нападении;  комбинации со сменой мест и передачей мяча |
| ***8*** | Выполнять:  комбинации со сменой мест и передачей мяча;  взаимодействия при игре в защите и нападении;  взаимодействие «передай и выйди». |
| ***9*** | Выполнять:  взаимодействие «передай и выйди»;  комбинации со сменой мест и передачей мяча;  взаимодействия при игре в защите и нападении;  игра в мини-футбол и футбол |
| **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;  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 вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами ; * поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин); * подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики); * отжимания от пола в упоре лёжа (количество раз, девочки) | |

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

**1. Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

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

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

**Физическая культура человека**

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

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

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

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

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

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

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

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

**Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

* уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
* общая физическая подготовленность;
* уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

**Контрольно-измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учёт контрольных упражнений** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | |
| Учащиеся | Мальчики | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3\*10 м, сек | 8,5 | 9,3 | 10,0 |
| Бег 30 м, секунд | 5,6 | 6,3 | 7,0 |
| Бег 1000м.мин. | 4,30 | 5,00 | 5,30 |
| Бег 500м. мин | 2.20 | 2.30 | 2.40 |
| Бег 60 м, секунд | 11,0 | 11,8 | 12,6 |
| Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | |
| Прыжки в длину с места | 155 | 145 | 135 |
| Подтягивание | 6 | 4 | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 12 | 7 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лёжа | 35 | 30 | 20 |
| Бег 300м. мин | 1.20 | 1.30 | 1.40 |
| Прыжок на скакалке 1мин, раз | 100 | 90 | 80 |
| Метание мяча на дальность м. | 25 | 22 | 19 |
| Бег 6 мин | 1350 | 1050 | 900 |
| Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 3,50 | 3,00 | 2,50 |
| Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 11 | 8 | 5 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 46 | 44 | 42 |
| Бег 400 м | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 3.60 | 3.40 | 3.20 |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учёт контрольных упражнений | ПОКАЗАТЕЛИ | | |
| Учащиеся | Мальчики | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3\*10 м, сек | 8,3 | 8,9 | 9,6 |
| Бег 30 м, секунд | 5,4 | 6,0 | 6,7 |
| Бег 1000м.мин. | 4.20 | 4.50 | 5.20 |
| Бег 500м. мин | 2.15 | 2.25 | 2.35 |
| Бег 60 м, секунд | 10,8 | 11,6 | 12,4 |
| Бег 2000 м, мин |
| Прыжки в длину с места | 165 | 155 | 145 |
| Подтягивание | 7 | 4 | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- |
| Подъем туловища за 1 мин. Из положения лежа | 40 | 35 | 25 |
| Бег 6 мин | 1400 | 1100 | 950 |
| Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 4,00 | 3,50 | 3,00 |
| Прыжок на скакалке 1мин, раз | 110 | 100 | 90 |
| Метание т.мяча на дальность м. | 28 | 25 | 23 |
| Бег 300м. мин | 1.15 | 1.25 | 1.35 |
| Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 13 | 10 | 7 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 48 | 46 | 44 |
| Бег 400 м | 1.45 | 1.55 | 2.05 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 3.70 | 3.50 | 3.30 |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учёт контрольных упражнений | ПОКАЗАТЕЛИ | | |
| Учащиеся | Мальчики | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3\*10м, сек | 8,2 | 8,8 | 9,3 |
| Бег 30 м, секунд | 5,3 | 5,9 | 6,5 |
| Бег 1000м.мин. | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| Бег 500м. мин | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| Бег 60 м, секунд | 10,6 | 11,4 | 12,2 |
| Бег 2000 м, мин | 9.30 | 10.00 | 10.30 |
| Прыжки в длину с места | 175 | 165 | 155 |
| Подтягивание | 8 | 5 | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 |
| Бег 300м. мин | 1.10 | 1.20 | 1.30 |
| Прыжок на скакалке 1 мин, раз | 120 | 110 | 100 |
| Метание т.мяча на дальность м. | 30 | 28 | 26 |
| Бег 6 мин | 1450 | 1150 | 1000 |
| Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 4.50 | 4.00 | 3.50 |
| Подъём ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 15 | 12 | 9 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 50 | 48 | 46 |
| Бег 400 м | 1.40 | 1.50 | 2.00 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 3.80 | 3.60 | 3.40 |

**8 класс**

|  |
| --- |
| Учёт контрольных упражнений |
| Учащиеся | Мальчики | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3\*10 м, сек | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| Бег 30 м, секунд | 5,1 | 5,7 | 6,3 |
| Бег 1000м.мин. | 4.00 | 4.30 | 5.00 |
| Бег 500м. мин | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
|  |  |  |  |
| Бег 60 м, секунд | 10,4 | 11,2 | 12,0 |
| Бег 2000 м, мин | 9.20 | 9.50 | 10.20 |
| Прыжки в длину с места | 185 | 175 | 165 |
| Подтягивание | 9 | 6 | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- |
| Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 |
| Бег 300м. мин | 1.00 | 1.10 | 1.20 |
| Прыжок на скакалке 1 мин, раз | 130 | 120 | 110 |
| Метание т.мяча на дальность м. | 34 | 31 | 28 |
| Бег 6 мин | 1500 | 1200 | 1050 |
| Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 5.10 | 4.50 | 4.00 |
| Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 17 | 14 | 11 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 52 | 50 | 48 |
| Бег 400 м | 1.30 | 1.40 | 1.50 |
| Бег 3000м | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 3.90 | 3.70 | 3.50 |

**9 класс**

|  |
| --- |
| Учёт контрольных упражнений |
| Учащиеся | Мальчики | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3\*10 м, сек | 7,9 | 8,3 | 8,7 |
| Бег 30 м, секунд | 5,0 | 5,6 | 6,2 |
| Бег 1000м.мин. | 3.50 | 4.20 | 4.50 |
| Бег 500м. мин | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| Бег 60 м, секунд | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 2000 м, мин | 9.10 | 9.40 | 10.10 |
| Прыжки в длину с места | 200 | 190 | 180 |
| Подтягивание | 10 | 7 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- |
| Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 |
| Бег 300м. мин | 55 | 1.05 | 1.15 |
| Прыжок на скакалке 1 мин, раз | 140 | 130 | 120 |
| Метание т.мяча на дальность м. | 40 | 35 | 32 |
| Бег 6 мин | 1550 | 1250 | 1100 |
| Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя | 5.60 | 5.10 | 4.50 |
| Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз) | 19 | 16 | 13 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 54 | 52 | 50 |
| Бег 400 м | 1.20 | 1.30 | 1.40 |
| Бег 3000м | 13.30 | 14.00 | 14.30 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 4.00 | 3.80 | 3.60 |

**Комплексы упражнений для домашнего задания**

**Комплекс 1**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).

2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)

3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);

4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);

5. Упражнения на расслабление.

6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой

7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

**Комплекс 2**

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов

2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).

3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).

4. Упражнения на расслабление.

**Комплекс 3**

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа

2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах

3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.

4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыжков с отдыхом 1 мин)

5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);

6. (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);

7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе

8. Упражнения на расслабление.

**Комплекс 4**

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).

2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)

3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);

4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе

5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе

6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой

7. Упражнения на расслабление.

8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

**образовательного процесса**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).
3. УМК М.Я.Виленский Физическая культура. 5-7 классы. учебник для общеобразовательных учреждений) М: Просвещение 2014г.
4. Авторская программа В.И. Лях Физическая культура 5-9 классы, предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2012),
5. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2012

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.** | **Количество** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фон (книгопечатная продукция)** | | |
| 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы | Д |  |
| 3 | Рабочие программы по физической культуре. | Д |  |
| 4 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**  Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ | К | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
|  | *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. |  |  |
|  | *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  |  |
| 5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» |  | В составе библиотечного фонда |
| **2** | **Учебно-практическое оборудование** | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 2.2 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 2.3 | Козел гимнастический | Г |  |
| 2.4 | Конь гимнастический | Г |  |
| 2.5 | Перекладина гимнастическая | Г |  |
| 2.6 | Канат для лазанья с механическим креплением | Г |  |
| 2.7 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 2.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 2.9 | Маты гимнастические | Г |  |
| 2.10 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 2.11 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 2.12 | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| 2.13 | Рулетка измерительная (10м, 50) | Д |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 2.14 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |  |
| 2.15 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 2.16 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 2.17 | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
| 2.18 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 2.19 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 2.20 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 2.21 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 2.22 | Мячи футбольные | Г |  |
| 2.23 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| **Средства первой помощи** | | | |
| 2.25 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **3** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 3.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками (шкафчики), душевыми, туалетами. |
| 3.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи |
| **4** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 4.1 | Игровое поле для мини-футбола | Д |  |
| 4.2 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |

**Календарно -тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»**

**5 класс (105 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ур.** | **Дата** | | **Тема** | **Универсальные учебные действия** | | | **НРЭО** | **Домашнее задание** |
| **план** | **факт** | **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** |
|  |  |  | **Основы знаний о физической культуре (5 часов)** | | | | | |
| 1 |  |  | Страницы истории физической культуры | -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | Регулятивные УУД:  -самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;  - самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.  Познавательные УУД:  -выражать свое отношение к физической культуре и здоровому образу жизни через рисунки, сочинения, модели, проектные работы;  - анализировать влияние здорового образа жизни на уровень качества жизни в современных неблагоприятных условиях мегаполиса.  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.) | -раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры;  -характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры; | Южноуральцы – Олимпийские чемпионы | §1, вопр. 1 -3 |
| 2 |  |  | Познай себя | **-** называть средние росто-весовые показатели для своего возраста;  -характеризовать понятие осанки, называть признаки правильной и неправильной осанки;  -перечислять меры профилактики избыточного веса; |  | §2, вопросы 1-2 стр.40 |
| 3 |  |  | Здоровье и здоровый образ жизни | - выделять слагаемые здорового образа жизни и обосновывать его необходимость;  -характеризовать правила личной гигиены;  -описывать негативное воздействие вредных привычек на организм человека. |  | §3, сообщение об одной из вредных привычек и ее негативном влиянии на организм человека |
| 4 |  |  | Самоконтроль | **-**характеризовать субьективные показатели самочувствия;  -называть внешние признаки утомления; |  | §4, вопросы 1-2 стр.71 |
| 5 |  |  | Травмы и их виды: ушибы, ссадины | **-**называть виды травм и виды первой помощи при травмах. |  | §5, выучить правила первой помощи при ушибах и ссадинах |
|  |  |  | **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | |
|  |  |  | *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | | |
| 6 |  |  | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | -воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам  .  . | Регулятивные УУД:  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);  .  . | -описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;  -применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений;  -описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -применять прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей;  -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. | Знаменитые легкоатлеты Южного Урала | §6 |
| 7 |  |  | Ускорение с высокого старта |  | §6 |
| 8 |  |  | Бег на результат 60 м |  | §6 |
| 9 |  |  | Высокий старт |  | §6 |
| 10 |  |  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |  | §6 |
| 11 |  |  | Кроссовый бег |  | §6 |
| 12 |  |  | Бег 1000 м |  | §6 |
| 13 |  |  | Челночный бег |  | §6 |
| 14 |  |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" |  | §6 |
| 15 |  |  |  | §6 |
| 16 |  |  |  | §6 |
| 17 |  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность |  | §6 |
| 18 |  |  | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень |  | §6 |
| 19 |  |  | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди |  | §6 |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | | | | |
| 20 |  |  | Правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -анализировать существующие образовательные результаты;  -идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;  --классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -знать правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях;  -различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы;  - описывать технику выполняемых акробатических упражнений;  -выполнять изученные упражнения;  -составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Знаменитые гимнасты Южного Урала | §7, выучить правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 21 |  |  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и с ведением. |
| 22 |  |  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. |
| 23 |  |  | Перестроения в движении |
| 24 |  |  | Неопорные прыжки. Прыжки со скакалкой |
| 25 |  |  | Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). |
| 26 |  |  | Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке. |
| 27 |  |  | Акробатические упражнения: стойка на лопатках. |
| 28 |  |  | Акробатические упражнения: перекат вперед в упор присев. |
| 29 |  |  | «Мост» из положения лежа на спине |
| 30 |  |  | Висы и упоры: висы согнувшись и прогнувшись; |
| 31 |  |  | Подтягивание в висе |
| 32 |  |  | Висы и упоры: поднимание прямых ног в висе. |
| 33 |  |  | Лазанье по гимнастической лестнице. |
| 34 |  |  | Подтягивания |
| 35 |  |  | Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| 36 |  |  | Равновесие. На гимнастическом бревне: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. |
| 37 |  |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. |
|  |  |  | ***Спортивные игры: волейбол (19 часов)*** | | | | | |
| 38 |  |  | Техника безопасности и правила игры в волейбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -анализировать существующие образовательные результаты;  -идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;  --классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в волейбол;  -организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;  -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. | Волейбол на Южном Урале | §9, выучить правила техники безопасности при игре в волейбол |
| 39 |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  | §9, выучить правила игры в волейбол |
| 40 |  |  | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть) |  | §9, |
| 41 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |  | §9, |
| 42 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  | §9, |
| 43 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. |  | §9, |
| 44 |  |  | Передачи мяча над собой. |  | §9, |
| 45 |  |  | Передачи мяча через сетку. |  | §9, |
| 46 |  |  | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. |  | §9, |
| 47 |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  | §9, |
| 48 |  |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |  | §9, |
| 49 |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков . |  | §9, |
| 50 |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2,3:2, 3:3) и на укороченных площадках. |
| 51 |  |  |
| 52 |  |  |
| 53 |  |  |
| 54 |  |  |
| 55 |  |  |
| 56 |  |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | |
| 57 |  |  | Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.  -моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  | **§**12, выучить основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой |
| 58 |  |  | Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход |
| 59 |  |  |
| 60 |  |  | Одновременный бесшажный ход |
| 61 |  |  |
| 62 |  |  | Подьем «полуелочкой» |
| 63 |  |  |
| 64 |  |  | Торможение «плугом» |
| 65 |  |  |
| 66 |  |  | Поворот «переступанием» |
| 67 |  |  |
| 68 |  |  | Комбинация из освоенных элементов |
|  |  |  | **Спортивные игры: баскетбол (24 часа)** | | | | | |
| 69 |  |  | Основные правила игры и техника безопасности в баскетболе | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в баскетбол;  -организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Баскетбольные клубы Челябинска и Южного Урала | §8, выучить правила техники безопасности при игре в баскетбол. Выучить правила игры в баскетбол. |
| 70 |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. |
| 71 |  |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. |
| 72 |  |  | Повороты без мяча и с мячом. |
| 73 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 74 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |
| 75 |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| 76 |  |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой |
| 77 |  |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости |
| 78 |  |  | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |
| 79 |  |  | Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника. |
| 80 |  |  | Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. |
| 81 |  |  | Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча |
| 82 |  |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 83 |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. |
| 84 |  |  | Тактика игры: тактика свободного нападения. |
| 85 |  |  | Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. |
| 86 |  |  | Нападение быстрым прорывом (1:0). |
| 87 |  |  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |
| 88 |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания |
| 89 |  |  |
| 90 |  |  |
| 91 |  |  |
| 92 |  |  |
|  |  |  | *Спортивные игры: футбол (13 часов)* | | | | | |
| 93 |  |  | Техника безопасности и правила игры в футбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  Познавательные УУД:  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в футбол;  -организовывать совместные занятия футболм со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха. | Футбольные клубы южного Урала | §11, выучить правила техники безопасности при игре в футбол. Выучить правила игры в футбол |
| 94 |  |  | Техника передвижения на поле |
| 95 |  |  | Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега |
| 96 |  |  | Остановка катящегося мяча подошвой |
| 97 |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы |
| 98 |  |  | Ведение мяча по прямой |
| 99 |  |  | Ведение мяча с обводкой предметов |
| 100 |  |  | Тактика игры. Игры и игровые задания |
| 101 |  |  |
| 102 |  |  |
| 103 |  |  |
| 104 |  |  |
| 105 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 2020-2021 учебный год 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ур.** | **Дата** | | **Тема** | **Универсальные учебные действия** | | | **НРЭО** | **Домашнее задание** |
| **план** | **факт** | **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** |
|  |  |  | **Основы знаний о физической культуре (5 часов)** | | | | | |
| 1 |  |  | Олимпийские игры сегодня | -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | Регулятивные УУД:  -самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;  - самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.  Познавательные УУД:  -выражать свое отношение к физической культуре и здоровому образу жизни через рисунки, сочинения, модели, проектные работы;  - анализировать влияние здорового образа жизни на уровень качества жизни в современных неблагоприятных условиях мегаполиса.  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);  . | -характеризовать современные Олимпийские игры как явление культуры; | Олимпийские виды спорта на Южном Урале | §1, вопр. 1 -3 |
| 2 |  |  | Познай себя | -характеризовать психологические особенности возрастного развития;  -составлять план физического самовоспитания; |  | §2, вопросы 1-2 стр.25 |
| 3 |  |  | Здоровье и здоровый образ жизни | -обосновывать положительное значение режима дня для организма;  -называть правила рационального питания;  -характеризовать средства закаливания; |  | §3, эссе на тему «Нужно ли соблюдать режим дня?» |
| 4 |  |  | Самоконтроль | **-**обосновывать необходимость самоконтроля самочувствия;  -вести дневник самоконтроля |  | §4, задания 1-2 стр.71 |
| 5 |  |  | Травмы: кровотечения, растяжения | **-**называть виды травм и виды первой помощи при травмах. |  | §5, выучить правила оказания первой помощи при кровотечениях и растяжениях |
|  |  |  | **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | |
|  |  |  | *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | | |
| 6 |  |  | Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. | -воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам  .  . | Регулятивные УУД:  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);  .  . | -описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;  -применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений;  -описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -применять прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей;  -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. | Знаменитые легкоатлеты Южного Урала | §6, повторить правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| 7 |  |  | Скоростной бег до 50 м. |  |
| 8 |  |  | Бег на результат 30,60,300,400,500 м. |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  | Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. |  |
| 11 |  |  | Бег на 1000м. |  |
| 12 |  |  | Бег на 2000м – без учёта времени. |  |
| 13 |  |  | Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». |  |
| 14 |  |  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, |  |
| 15 |  |  |  |
| 16 |  |  | Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м |  |
| 17 |  |  | Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние |  |
| 18 |  |  | Развитие выносливости: кросс до 15 мин, |  |
| 19 |  |  | Эстафеты, круговая тренировка |  |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | | | | |
| 20 |  |  | Правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -знать правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях;  -различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы;  - описывать технику выполняемых акробатических упражнений;  -выполнять изученные упражнения;  -составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Знаменитые гимнасты Южного Урала | §14, повторить правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 21 |  |  | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |
| 22 |  |  |
| 23 |  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). |
| 24 |  |  | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно |
| 25 |  |  | Мост из положения стоя с помощью |
| 26 |  |  | Кувырок назад в упор присев |
| 27 |  |  | Висы и упоры: поднимание прямых ног в висе. |
| 28 |  |  | Лазанье по гимнастической лестнице |
| 29 |  |  | Подтягивания |
| 30 |  |  | Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| 31 |  |  | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см). |
| 32 |  |  |
| 33 |  |  | Равновесие. На гимнастическом бревне : ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. |
| 34 |  |  |
| 35 |  |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах |
|  |  |  | ***Спортивные игры: волейбол (19 часов)*** | | | | | |
| 38 |  |  | Техника безопасности и правила игры в волейбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -анализировать существующие образовательные результаты;  -идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;  --классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в волейбол;  -организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;  -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. | Волейбол на Южном Урале | §16, повторить правила техники безопасности при игре в волейбол  §16, повторить правила игры в волейбол |
| 39 |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока |  |
| 40 |  |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |
| 41 |  |  | Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) |  |
| 42 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |  |
| 43 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |  |
| 44 |  |  | Передачи мяча над собой. |  |
| 45 |  |  | Передачи мяча через сетку. |  |
| 46 |  |  | Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку. |  |
| 47 |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
| 48 |  |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |  |
| 49 |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков |  |
| 50 |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. |
| 51 |  |  |
| 52 |  |  |
| 53 |  |  | Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель |
| 54 |  |  |
| 55 |  |  | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |
| 56 |  |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | |
| 57 |  |  | Повторение основных правил поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.  -моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  | **§**19, повторить основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой |
| 58 |  |  | Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход |
| 59 |  |  |
| 60 |  |  | Одновременный бесшажный ход |
| 61 |  |  |
| 62 |  |  | Подьем «елочкой» |
| 63 |  |  |
| 64 |  |  | Торможение «упором» («полуплугом» |
| 65 |  |  |
| 66 |  |  | Поворот «упором» |
| 67 |  |  |
| 68 |  |  | Комбинация из освоенных элементов |
|  |  |  | **Спортивные игры: баскетбол (24 часа)** | | | | | |
| 69 |  |  | Основные правила игры и техника безопасности в баскетболе | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в баскетбол;  -организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Баскетбольные клубы Челябинска и Южного Урала | §15, повторить правила техники безопасности при игре в баскетбол. Повторить правила игры в баскетбол. |
| 70 |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. |
| 71 |  |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. |
| 72 |  |  | Повороты без мяча и с мячом. |
| 73 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 74 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |
| 75 |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| 76 |  |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой |
| 77 |  |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости |
| 78 |  |  | Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |
| 79 |  |  | Броски одной и двумя руками с места без сопротивления защитника. |
| 80 |  |  | Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. |
| 81 |  |  | Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча |
| 82 |  |  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 83 |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. |
| 84 |  |  | Тактика игры: тактика свободного нападения. |
| 85 |  |  | Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков. |
| 86 |  |  | Нападение быстрым прорывом (1:0). |
| 87 |  |  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |
| 88 |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания |
| 89 |  |  |
| 90 |  |  |
| 91 |  |  |
| 92 |  |  |
|  |  |  | *Спортивные игры: футбол (13 часов)* | | | | | |
| 93 |  |  | Техника безопасности и правила игры в футбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  Познавательные УУД:  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в футбол;  -организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха. | Футбольные клубы южного Урала | §18, повторить правила техники безопасности при игре в футбол. Повторить правила игры в футбол |
| 94 |  |  | Техника ударов по мячу: удар внутренней частью подьёма |
| 95 |  |  |
| 96 |  |  | Основная стойка вратаря |
| 97 |  |  | Упражнения в парах (вратарь - игрок) |
| 98 |  |  | Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы |
| 99 |  |  | Ловля мячей: катящихся, низколетящих, полувысоких и высоких |
| 100 |  |  | Тактика игры. Игры и игровые задания |
| 101 |  |  |
| 102 |  |  |
| 103 |  |  |
| 104 |  |  |
| 105 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 2020-2021 учебный год**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ур.** | **Дата** | | **Тема** | **Универсальные учебные действия** | | | **НРЭО** | **Домашнее задание** |
| **план** | **факт** | **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** |
|  |  |  | **Основы знаний о физической культуре (5 часов)** | | | | | |
| 1 |  |  | ГТО – история и современность | -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | Регулятивные УУД:  -самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;  - самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.  Познавательные УУД:  -выражать свое отношение к физической культуре и здоровому образу жизни через рисунки, сочинения, модели, проектные работы;  - анализировать влияние здорового образа жизни на уровень качества жизни в современных неблагоприятных условиях мегаполиса.  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); | -характеризовать движение «Готов к труду и обороне», называть его основные цели и задачи; | История ГТО на Южном Урале | Подготовить сообщение «Движение ГТО на Южном Урале» |
| 2 |  |  | Познай себя | -характеризовать понятия «характер» и «темперамент»;  -вести дневник самоконтроля; |  | §2, тест на определение типа темперамента |
| 3 |  |  | Здоровье и здоровый образ жизни | -обосновывать необходимость питьевого режима при занятиях физической культурой;  -характеризовать режим труда и отдыха; |  | §3, составить режим дня |
| 4 |  |  | Самоконтроль | **-**обосновывать необходимость самоконтроля самочувствия;  -вести дневник самоконтроля |  | §4, вести дневник самоконтроля |
| 5 |  |  | Травмы: вывихи, переломы | **-**называть виды травм и виды первой помощи при травмах. |  | §5, выучить правила оказания первой помощи при вывихах и переломах |
|  |  |  | **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | |
|  |  |  | *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | | |
| 6 |  |  | Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. | -воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам  .  . | Регулятивные УУД:  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);  .  . | -описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;  -применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений;  -описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -применять прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей;  -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. | Знаменитые легкоатлеты Южного Урала | §6, повторить правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| 7 |  |  | Бег с ускорением до 60 м. |
| 8 |  |  | Скоростной бег до 50 м. |
| 9 |  |  | Бег на результат 30,60,300,400,500м. |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  | Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 20 минут. |
| 12 |  |  | Бег на 1000,2000 м. |
| 13 |  |  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». |
| 14 |  |  | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов |
| 15 |  |  |
| 16 |  |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м. |
| 17 |  |  | Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. |
| 18 |  |  | Развитие выносливости: кросс до 15 мин, |
| 19 |  |  | Эстафеты, круговая тренировка |  |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | | | | |
| 20 |  |  | Правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -знать правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях;  -различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы;  - описывать технику выполняемых акробатических упражнений;  -выполнять изученные упражнения;  -составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Знаменитые гимнасты Южного Урала | §21, повторить правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 21 |  |  | Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» |
| 22 |  |  |
| 23 |  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). |
| 24 |  |  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| 25 |  |  | Прыжки со скакалкой |
| 26 |  |  | Акробатические упражнения: кувырок вперед в стойку на лопатках |
| 27 |  |  | Перекат вперед в упор присев |
| 28 |  |  | Стойка на голове с согнутыми ногами. |
| 29 |  |  | Висы и упоры: поднимание прямых ног в висе. |
| 30 |  |  | Лазанье по гимнастической лестнице |
| 31 |  |  | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. |
| 32 |  |  |
| 33 |  |  | Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). |
| 34 |  |  |
| 35 |  |  | Равновесие. На гимнастическом бревне: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. |
|  |  |  | ***Спортивные игры: волейбол (19 часов)*** | | | | | |
| 38 |  |  | Техника безопасности и правила игры в волейбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -анализировать существующие образовательные результаты;  -идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;  --классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в волейбол;  -организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;  -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. | Волейбол на Южном Урале | §23, повторить правила техники безопасности при игре в волейбол  §23, повторить правила игры в волейбол |
| 39 |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |
| 40 |  |  |
| 41 |  |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах |
| 42 |  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. |
| 43 |  |  | Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча |
| 44 |  |  | Прием подачи |
| 45 |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 46 |  |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
| 47 |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций |
| 48 |  |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
| 49 |  |  | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. |
| 50 |  |  | Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. |
| 51 |  |  | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. |
| 52 |  |  |
| 53 |  |  | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| 54 |  |  |
| 55 |  |  | Эстафеты, круговая тренировка |
| 56 |  |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | |
| 57 |  |  | Повторение основных правил поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.  -моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  | **§**26, повторить основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой |
| 58 |  |  | Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода |
| 59 |  |  |
| 60 |  |  | Одновременный одношажный коньковый ход |
| 61 |  |  |
| 62 |  |  | Преодоление бугров и впадин |
| 63 |  |  |
| 64 |  |  | Техника спуска на лыжах |
| 65 |  |  |
| 66 |  |  | Основные стойки на спуске |
| 67 |  |  |
| 68 |  |  | Комбинация из освоенных элементов |
|  |  |  | **Спортивные игры: баскетбол (24 часа)** | | | | | |
| 69 |  |  | Основные правила игры и техника безопасности в баскетболе | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в баскетбол;  -организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Баскетбольные клубы Челябинска и Южного Урала | §22, повторить правила техники безопасности при игре в баскетбол. Повторить правила игры в баскетбол. |
| 70 |  |  | Повторение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. |
| 71 |  |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. |
| 72 |  |  | Повороты без мяча и с мячом. |
| 73 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 74 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |
| 75 |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| 76 |  |  | Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. |
| 77 |  |  | Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места |
| 78 |  |  | Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. |
| 79 |  |  | Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. |
| 80 |  |  | Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 81 |  |  | Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. |
| 82 |  |  |
| 83 |  |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |
| 84 |  |  |
| 85 |  |  | Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 86 |  |  |
| 87 |  |  | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| 88 |  |  |
| 89 |  |  |
| 90 |  |  |
| 91 |  |  |
| 92 |  |  |
|  |  |  | *Спортивные игры: футбол (13 часов)* | | | | | |
| 93 |  |  | Техника безопасности и правила игры в футбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  Познавательные УУД:  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в футбол;  -организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха. | Футбольные клубы южного Урала | §25, повторить правила техники безопасности при игре в футбол. Повторить правила игры в футбол |
| 94 |  |  | Техника ударов по мячу: удар по мячу серединой подъёма |
| 95 |  |  |
| 96 |  |  | Упражнения в паре на отработку удара по мячу серединой подъёма |
| 97 |  |  | Упражнения в парах (вратарь - игрок) |
| 98 |  |  | Остановка летящего мяча серединой подъёма |
| 99 |  |  | Жонглирование мячом серединой подъёма |
| 100 |  |  | Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам |
| 101 |  |  |
| 102 |  |  | Игры и игровые задания |
| 103 |  |  |
| 104 |  |  |
| 105 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 2020-2021 учебный год**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ур.** | **Дата** | | **Тема** | **Универсальные учебные действия** | | | **НРЭО** | **Домашнее задание** |
| **план** | **факт** | **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** |
|  |  |  | **Основы знаний о физической культуре (6 часов)** | | | | | |
| 1 |  |  | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения | -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | Регулятивные УУД:  -самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;  - самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.  Познавательные УУД:  -выражать свое отношение к физической культуре и здоровому образу жизни через рисунки, сочинения, модели, проектные работы;  - анализировать влияние здорового образа жизни на уровень качества жизни в современных неблагоприятных условиях мегаполиса.  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); | -характеризовать значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения |  | Подготовить сообщение «Почему важно заниматься физической культурой» |
| 2 |  |  | Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. | -объяснять необходимость самостоятельных занятий физической культурой |  | Учить записи в тетради |
| 3 |  |  | Культурно-исторические основы современных Олимпийских игр | -формулировать основные принципы Олимпийского движения;  -характеризовать роль Пьера де Кубертена в развитии Олимпийских игр;  -называть и объяснять значение олимпийских симовлов | Южноуральцы –Олимпийские чемпионы | Презентация «Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения» |
| 4 |  |  | Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. |  |
| 5 |  |  | Закаливание: правила, дозировка, способы самоконтроля | **-**характеризовать основные правила закаливания;  -описывать способы самоконтроля при закаливающих процедурах |  | Учить записи в тетради |
| 6 |  |  | Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности | -обосновывать необходимость самоконтроля самочувствия;  -вести дневник самоконтроля |  | Учить записи в тетради |
|  |  |  | **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | |
| 7 |  |  | Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. | -воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам  .  . | Регулятивные УУД:  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);  .  . | -описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;  -применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений;  -описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -применять прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей;  -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. | Елена Елесина - первая российская олимпийская чемпионка в легкоатлетическом секторе для прыжков в высоту  . | повторить правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| 8 |  |  | Бег с ускорением от 70 до 80 м. |
| 9 |  |  | Скоростной бег до 60 м. |
| 10 |  |  | Бег на результат 30,60,300,400,500 м. |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  | Техника длительного бега: бег 1000,2000,3000м.. |
| 13 |  |  | Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». |
| 14 |  |  | Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель |
| 15 |  |  | Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. |
| 16 |  |  | Развитие выносливости: кросс до 15 мин,  6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| 17 |  |  | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг |
| 18 |  |  | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| 19 |  |  | Челночный бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. |
| 20 |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | | | | |
| 21 |  |  | Правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -знать правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях;  -различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы;  - описывать технику выполняемых акробатических упражнений;  -выполнять изученные упражнения;  -составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Маркелов Владимир Николаевич Спортивная гимнастика  Чемпион Олимпийских игр в Москве (1980) | повторить правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 22 |  |  | Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. «Полшага!», «Полный шаг!» |
| 23 |  |  |
| 24 |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами |
| 25 |  |  | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. |
| 26 |  |  |
| 27 |  |  | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. |
| 28 |  |  |
| 29 |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). |
| 30 |  |  |
| 31 |  |  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. |
| 32 |  |  |
| 33 |  |  | Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь ;кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. |
| 34 |  |  |
| 35 |  |  | Висы и упоры: поднимание прямых ног в висе. |
| 36 |  |  | Лазанье по гимнастической лестнице. |
| 37 |  |  | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| 38 |  |  | Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). |
|  |  |  | ***Спортивные игры: волейбол (19 часов)*** | | | | | |
| 39 |  |  | Техника безопасности и правила игры в волейбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -анализировать существующие образовательные результаты;  -идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;  --классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в волейбол;  -организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;  -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. | Екатерина Гамова - двукратный серебряный призёр Олимпийских игр по волейболу | повторить правила техники безопасности при игре в волейбол повторить правила игры в волейбол |
| 40 |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |
| 41 |  |  |
| 42 |  |  | Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |
| 43 |  |  | Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. |
| 44 |  |  | Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 45 |  |  | Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
| 46 |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 47 |  |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
| 48 |  |  | Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. |
| 49 |  |  | Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. |
| 50 |  |  |
| 51 |  |  | Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. |
| 52 |  |  |
| 53 |  |  | Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; |
| 54 |  |  | Метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| 55 |  |  |
| 56 |  |  | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |
| 57 |  |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | |
| 58 |  |  | Повторение основных правил поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.  -моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. | **Александр Иванович Тихонов**  — выдающийся советский биатлонист. Обладатель Кубка СССР 1978 г, четырёхкратный олимпийский чемпион (1968, 1972, 1976, 1980), серебряный призёр зимних Олимпийских игр 1968 года в Гренобле, одиннадцатикратный чемпион мира, пятнадцатикратный чемпион СССР. | повторить основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой |
| 59 |  |  | Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант |
| 60 |  |  |
| 61 |  |  | Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант |
| 62 |  |  |
| 63 |  |  | Коньковый ход |
| 64 |  |  |
| 65 |  |  | Совершенствование конькового хода |
| 66 |  |  |
| 67 |  |  | Торможение «плугом» |
| 68 |  |  |
| 69 |  |  | Комбинация из освоенных элементов |
|  |  |  | **Спортивные игры: баскетбол (24 часа)** | | | | | |
| 70 |  |  | Основные правила игры и техника безопасности в баскетболе | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в баскетбол;  -организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Андрей Кириленко –  российский баскетболист  (Ижевск) – заслуженный  мастер спорта РФ,  президент Российской  федерации  баскетбола | повторить правила техники безопасности при игре в баскетбол. Повторить правила игры в баскетбол. |
| 71 |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. |
| 72 |  |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. |
| 73 |  |  | Повороты без мяча и с мячом. |
| 74 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 75 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |
| 76 |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| 77 |  |  | Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. |
| 78 |  |  | Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места |
| 79 |  |  | Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. |
| 80 |  |  | Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. |
| 81 |  |  | Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 82 |  |  | Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). |
| 83 |  |  |
| 84 |  |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |
| 85 |  |  |
| 86 |  |  | Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 87 |  |  |
| 88 |  |  | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| 89 |  |  |
| 90 |  |  |
| 91 |  |  |
| 92 |  |  |
| 93 |  |  |
|  |  |  | *Спортивные игры: футбол (12 часов)* | | | | | |
| 94 |  |  | Техника безопасности и правила игры в футбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  Познавательные УУД:  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в футбол;  -организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха. | Виктор Шувалов – легенда футбола и хоккея Челябинской области | повторить правила техники безопасности при игре в футбол. Повторить правила игры в футбол |
| 95 |  |  | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема |
| 96 |  |  |
| 97 |  |  | Удар носком |
| 98 |  |  | Удар серединой лба на месте |
| 99 |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |
| 100 |  |  | Ведение мяча в различных направлениях с различной скоростью и с пассивным сопротивлением защитника |
| 101 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 102 |  |  |
| 103 |  |  | Игры и игровые задания |
| 104 |  |  |
| 105 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 2020-2021 учебный год**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ ур.** | **Дата** | | **Тема** | **Универсальные учебные действия** | | | **НРЭО** | **Домашнее задание** |
| **план** | **факт** | **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** |
|  |  |  | **Основы знаний о физической культуре (6 часов)** | | | | | |
| 1 |  |  | Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. | -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | Регулятивные УУД:  -самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;  - самостоятельно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  -осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.  Познавательные УУД:  -выражать свое отношение к физической культуре и здоровому образу жизни через рисунки, сочинения, модели, проектные работы;  - анализировать влияние здорового образа жизни на уровень качества жизни в современных неблагоприятных условиях мегаполиса.  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);  . | -характеризовать значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения |  | Подготовить сообщение «Почему важно заниматься физической культурой» |
| 2 |  |  | Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. | -объяснять необходимость самостоятельных занятий физической культурой | Учить записи в тетради |
| 3 |  |  | Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. | -формулировать основные принципы Олимпийского движения;  -характеризовать роль Пьера де Кубертена в развитии Олимпийских игр;  -называть и объяснять значение олимпийских симовлов | Спортивные клубы моего города | Презентация «Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийского движения» |
| 4 |  |  | Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. |  |  |
| 5 |  |  | Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка. | **-**характеризовать основные правила закаливания;  -описывать способы самоконтроля при закаливающих процедурах |  | Учить записи в тетради |
| 6 |  |  | Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления). | -обосновывать необходимость самоконтроля самочувствия;  -вести дневник самоконтроля |  | Учить записи в тетради |
|  |  |  | **Легкая атлетика (14 часов)** | | | | | |
| 7 |  |  | Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. | -воспитание патриотизма, чувства гордости за свою Родину;  -формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам  .  . | Регулятивные УУД:  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  Коммуникативные УУД:  -строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;  -организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);  .  . | -описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений;  -применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений;  -описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -применять прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей;  -описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  -демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. | Ири́на Серге́евна Хаба́рова  -вице-чемпионка Олимпийских игр 2004 года и чемпионка Европы 2006 года в эстафете 4×100 метров, многократная чемпионка России.  . | повторить правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| 8 |  |  | Бег с ускорением от 70 до 80 м. |
| 9 |  |  | Скоростной бег до 60 м. |
| 10 |  |  | Бег на результат 30,60,300,400,500 м. |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  | Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». |
| 13 |  |  | Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом150 г с места на дальность,с4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние |
| 14 |  |  | Бег командами, в парах, кросс до 3 км, 6-минутный бег |
| 15 |  |  | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. |
| 16 |  |  | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| 17 |  |  | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения |
| 18 |  |  | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| 19 |  |  | Прыжки на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. |
| 20 |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | | | | |
| 21 |  |  | Правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -знать правила техники безопасности и страховки в гимнастических упражнениях;  -различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы;  - описывать технику выполняемых акробатических упражнений;  -выполнять изученные упражнения;  -составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Кубок и  первенство  России по спортивной гимнастике  2018 год в Челябинске | повторить правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
| 22 |  |  | Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге |
| 23 |  |  |
| 24 |  |  | Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. |
| 25 |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей |
| 26 |  |  |
| 27 |  |  | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. |
| 28 |  |  |
| 29 |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). |
| 30 |  |  |
| 31 |  |  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. |
| 32 |  |  |
| 33 |  |  | Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. |
| 34 |  |  |
| 35 |  |  | Висы и упоры: поднимание прямых ног в висе. |
| 36 |  |  | Лазанье по гимнастической лестнице. |
| 37 |  |  | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| 38 |  |  | Опорные прыжки: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). |
|  |  |  | ***Спортивные игры: волейбол (19 часов)*** | | | | | |
| 39 |  |  | Техника безопасности и правила игры в волейбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. | Регулятивные УУД:  -анализировать существующие образовательные результаты;  -идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  -определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;  --классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности. | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в волейбол;  -организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры;  -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол как средство активного отдыха. | «Уралочка» (Екатеринбург) — самый  титулованный женский  [волейбольный](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB)  клуб России | повторить правила техники безопасности при игре в волейбол повторить правила игры в волейбол |
| 40 |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |
| 41 |  |  |
| 42 |  |  | Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |
| 43 |  |  | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. |
| 44 |  |  | Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| 45 |  |  | Техника владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
| 46 |  |  | Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. |
| 47 |  |  | Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3). |
| 48 |  |  |
| 49 |  |  | Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. |
| 50 |  |  |
| 51 |  |  | Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. |
| 52 |  |  |
| 53 |  |  | Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; |
| 54 |  |  | Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. |
| 55 |  |  | Эстафеты с мячом и без мяча. |
| 56 |  |  | Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |
| 57 |  |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка (12 часов)** | | | | | |
| 57 |  |  | Повторение основных правил поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь | -формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;  - формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.  -моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. | Омелин Игорь Юрьевич - [мастер спорта России по фристайлу в ски-кроссе. Чемпион России. Бронзовый призер Национального Чемпионата. Участник Олимпийских игр 2018 года.](https://ruspekh.ru/organizations/item/federatsiya-fristajla-rossii) | повторить основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой |
| 58 |  |  | Техника попеременного четырехшажного хода |
| 59 |  |  |
| 60 |  |  |
| 61 |  |  | Техника попеременного четырехшажного хода: переход через шаг |
| 62 |  |  |
| 63 |  |  | Техника попеременного четырехшажного хода: преодоление контруклона |
| 64 |  |  |
| 65 |  |  | Имитация лыжных ходов до 300м. |
| 66 |  |  |
| 67 |  |  | Эстафеты с этапами 200-800м. |
| 68 |  |  |
|  |  |  | **Спортивные игры: баскетбол (24 часа)** | | | | | |
| 69 |  |  | Основные правила игры и техника безопасности в баскетболе | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  -описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;  Познавательные УУД:  -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  -уметь работать индивидуально и в группе;  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в баскетбол;  -организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Профессиональный баскетбольный  клуб «Динамо» из Челябинска, выступающий в Супер лиге «Б» Чемпионата России. | повторить правила техники безопасности при игре в баскетбол. Повторить правила игры в баскетбол. |
| 70 |  |  | Повторение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. |
| 71 |  |  | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. |
| 72 |  |  | Повороты без мяча и с мячом. |
| 73 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| 74 |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |
| 75 |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| 76 |  |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |
| 77 |  |  | Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. |
| 78 |  |  | Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке. |
| 79 |  |  | Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. |
| 80 |  |  | Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 81 |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. |
| 82 |  |  |
| 83 |  |  | Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). |
| 84 |  |  |
| 85 |  |  | Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| 86 |  |  |
| 87 |  |  | Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| 88 |  |  |
| 89 |  |  |
| 90 |  |  |
| 91 |  |  |
| 92 |  |  |
|  |  |  | *Спортивные игры: футбол (13 часов)* | | | | | |
| 93 |  |  | Техника безопасности и правила игры в футбол | -готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории развития на базе ориентировки на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек;  - формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности к самообразованию | Регулятивные УУД:  -ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  -определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной задачей;  Познавательные УУД:  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.  Коммуникативные УУД:  - играть определенную роль в совместной деятельности;  - строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности | -описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки;  -взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий;  - соблюдать правила безопасности при игре в футбол;  -организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; -выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;  -применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол как средство активного отдыха. | Футбольные клубы южного Урала | §25, повторить правила техники безопасности при игре в футбол. Повторить правила игры в футбол |
| 94 |  |  | Техника ударов по мячу: удар по мячу внутренней стороной стопы |
| 95 |  |  |
| 96 |  |  | Упражнения в паре на отработку удара по мячу внутренней стороной стопы |
| 97 |  |  | Удар по летящему мячу средней частью подъема |
| 98 |  |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |
| 99 |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |
| 100 |  |  | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы |
| 101 |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игры и игровые задания |
| 102 |  |  |  |  |  |  |  |