**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №21»**

**Приложение**

**к основной образовательной программе**

**основного общего образования**

**ФГОС**

**Рабочая программа**

**по курсу**

**«Физическая культура»**

(учебный предмет, курс)

**для 5-9-х классов**

Старый Оскол

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе рабочей программы В.И. Ляха (Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, Москва, Просвещение, 2021 год), в соответствии с основными положениями ФГОС ООО.

Цельюшкольного 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач*:*

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдении 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 элементарных знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубленное представление об основных видах спорта и соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом 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 вышеперечисленные задачи 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, расширение межпредметных связей.

Рабочая программа предназначена для учащихся основного общего образования, рассчитана на 5 лет обучения (348 часов).

*Описание места учебного курса в учебном плане*

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов согласно Учебному плану МБОУ «СОШ № 21» и авторской программе «Физическая культура» (автор В.И. Лях).

На реализацию рабочей программы из расчета 2 часа в неделю на пять лет обучения отводится 348 часов: в 5-8 классах (35 учебных недель) – по 70 часов и в 9 классе (34 учебных недели).

На уроках физической культуры для достижения поставленной цели используют следующие формы контроля: беседы, наблюдения, тестирование по уровню физической подготовленности и контрольные нормативы.

**Количество часов для проведения контрольных работ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Всего |
| 5-е классы | 4 | 4 | 5 | 5 | 18 |
| 6-е классы | 4 | 4 | 5 | 5 | 18 |
| 7-е классы | 3 | 3 | 5 | 5 | 16 |
| 8-е классы | 3 | 3 | 5 | 5 | 16 |
| 9-е классы | 3 | 3 | 5 | 5 | 16 |

При организации учебного процесса используются следующие учебные издание, являющиеся учебным пособием:

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2021г.

Особое внимание в планировании уроков физической культуры уделяется контролю за уровнем усвоения учебного материала. Формирование знаний по предмету «Физической культура» является одной из обязательных задач физического воспитания и осуществляется по учебнику, содержание которого соответствует требованиям ФГОС ООО:

- Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под редакцией М.Я. Виленского. – 3-е издание – М.: «Просвещение».

- Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ (В.И. Лях. – 5-е издание - М.: «Просвещение».

При планировании учебного материала для учащихся 5-9 классов быливнесены изменения:

1. Ввиду отсутствия в школе материально-технической базы для лыжной подготовки, лыжная подготовка заменена материалом кроссовой подготовки и внесена в раздел «Легкая атлетика» с использованием игрового материала на открытой площадке в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период» (письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

2. Изучение раздела «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» были распределены по всем разделам программного материала для изучения в процессе уроков, которые осуществляются по учебникам, внесенные в федеральный перечень.

3. Раздел «Общеразвивающие упражнения» распределяется равномерно на все уроки обучения и проводится на материале тех разделов, которые проходят по плану.

4. При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», данный раздел не реализуется.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока.

Контроль и оценка достижений школьников является важной составной частью процесса обучения и одной из важных задач педагогической деятельности учителя. Целью контроля является определение качества усвоения учащимися программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе.

Выбор форм контроля знаний, умений, навыков зависит от специфики учебного материала, его сложности, объёма, доступности. В зависимости от содержания учебного материала на уроках физической культуры используются следующие формы контроля: наблюдение, беседа, тестирование уровня физической подготовленности, контрольный урок. Контроль теоретических знаний осуществляется в форме устного опроса в процессе уроков по итогам выполнения домашних заданий.

Положение о внутришкольном контроле в течении года предусмотрены виды контроля: входной, промежуточный и итоговый. Форма контроля – тестирование теоретических знаний.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, освобожденные от практической части программного материала по физической культуре по состоянию здоровья, оцениваются по уровню овладения ими разделов «Основы знаний» и «Способы физкультурной деятельности».

*Список дополнительной литературы*

1. Олимпийские старты 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность. Авторы-составители: Е.П. Колгинова,и д.р – Волгоград: Учитель. 2013.- 255с.

2. Журнал «Физическая культура в школе»

3. «Играйте в русскую лапту»: Учебное пособие. – Старый Оскол: ООО «ТНТ», 2005. – 96с. Авторы: Вершков А.А., Папарин А.И., Корнеева Н.В., Маркова А.Ю., Лапин И.А., Лисицин В.И., Давыдов В.В., Усов Г.И.

4. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева-М.: Глобус, 2009,-345с.

5. Справочник учителя физической культуры. Авторы-составители: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: издательство «Учитель», 2010. – 239 с.

**Планируемые результаты изучения**

**предмета «Физическая культура»**

**в основной школе**

*Выпу*с*кник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

* 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;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высогту и длину);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | | | **Количество часов (уроков)** | | | | | | | | | |
|  | |  | | | **Класс** | | | | | | | | |
|  | | |  | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | |
|  | **Учебные недели** | | | | 35 | | 35 | | 35 | | 35 | | 34 | |
| I. | Знания о физической культуре | | | | В процессе уроков | | | | | | | |  | |
| II. | Способы физкультурной деятельности | | | | В процессе уроков | | | | | | | |  | |
| III. | Физическое совершенствование | | | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 3.1. | Гимнастика | | | | 14 | | 14 | | 14 | | 12 | | 12 | |
| 3.2. | Легкая атлетика | | | | 26 | | 26 | | 26 | | 26 | | 24 | |
| 3.3. | Спортивные игры | | | | 30 | | 30 | | 30 | | 26 | | 26 | |
| 3.4. | Элементы единоборств | | | | - | | - | | - | | 6 | | 6 | |
| 3.5. | Общеразвивающие упражнения | | | В содержании соответствующих разделов программы | | | | | | | | | |
|  | Итого: | | | | 70 | | 70 | | 70 | | 70 | | 68 | |

**Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

*История физической культуры.*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.*Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:*

*Гимнастика с основами акробатики****.*** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнении на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.Прыжковые упражнения.Метание малого мяча.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка.* Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов/тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
|  | **5 класс** | **70** |  |  |
| **I** | **Раздел 1. Основы знаний** | В процессе уроков |  |  |
|  | *Страницы истории.*  Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитие древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олимпийского движения |  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  | *Познай себя.*  Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка.  Упражнение для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.  Зрение. Гимнастика для глаз |  | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.  Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.  Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний |
|  | *Здоровье и здоровы образ жизни.*  Слагаемые здорового образа жизни.  Режим дня. Утренняя гимнастика |  | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Первая помощь при травмах.*  Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах |  | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
| **II** | **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе уроков |  |  |
| **III** | **Раздел 3. Двигательные умения и навыки** |  |  |  |
| **3.1** | ***Легкая атлетика*** | **26ч** |  |  |
|  | *Овладение техникой спринтерского бега.*  История легкой атлетики.  Высокий старт от10 до 15 м.  Бег с ускорением от 30 до 40 м.  Скоростной бег до 40 м.  Бег на результат 60 м |  | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой длительного бега*  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой прыжка в длину*  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой прыжка в высоту*  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстоянии 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 гр., после приседания |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой бега на длинную дистанцию.*  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Развитие скоростных способностей*  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Знания о физической культуре*  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |  | Раскрывают значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой*  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |  | Используя разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |
| **3.2** | ***Гимнастика*** | **14ч** |  |  |
|  | *История гимнастики.*  Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений |  | Изучая историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов |
|  | *Освоение строевых упражнений*  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота на лево!», «Полшага!», «Полный шаг!» |  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*  Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение и совершенствование висов и упоров*  Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.  Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь |  | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Освоение опорных прыжков*  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Освоение акробатических упражнений*  Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.  Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат |  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Развитие координационных способностей*  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*  Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Развитие гибкости*  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |  | Используют данные упражнения для развития гибкости | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Знания о физической культуре*  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |  | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой*  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| **3.3** | **Спортивные игры** | **30ч** |  |  |
| **3.3.1** | ***Баскетбол*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в баскетбол | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ловли и передач мяча*  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Освоение техники ведения мяча*  Ведение мяча в низкой стойке, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Овладение техникой бросков мяча*  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины – 3.60 м |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение индивидуальной техники защиты*  Вырывание и выбивание мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Освоение тактики игры*  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
| **3.3.2** | ***Волейбол*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требование к технике безопасности* История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в волейбол | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов |
|  | *Овладение техникой передвижение, остановок, поворотов и стоек.*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  | Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение техники приема и передач мяча*  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Принимают правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в волейбол как средство активного отдыха | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму5-7 классы)*  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие выносливости*  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.  То же через сетку |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Освоение техники нижней прямой подачи*  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение техники прямого нападающего удара*  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Знание о спортивной игре*  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков**,** позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |  | Используя разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
| **3.3.3** | ***Футбол*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Овладевают основными приемами игры в футбол.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений |
|  | *Освоение ударов по мячу и остановок мяча*  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой ударов по воротам*  Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений |
|  | *Освоение тактики игры*  Тактика свободного падения.  Позиционные нападения без изменения позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |  | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| **3.3.4** | ***Русская лапта*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  История русской лапты. Основные правила игры в русскую лапту. Основные приемы игры в русскую лапту. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю русской лапты.  Овладевают основными приемами игры в русскую лапту.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях русской лаптой | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение ударов по мячу.*  Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой ловли владение мячом.*  Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. Упражнение по овладению мячом: метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*  Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия русской лаптой для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |  | Используя разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов/тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
|  | **6 класс** | **70** |  |  |
| **I** | **Раздел 1. Основы знаний** | В процессе уроков |  |  |
|  | *Страницы истории.*  Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитие древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олимпийского движения |  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  | *Познай себя.*  Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка.  Упражнение для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.  Зрение. Гимнастика для глаз |  | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.  Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.  Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов |
|  | *Здоровье и здоровы образ жизни.*  Основные правила для проведения самостоятельных занятий.  Адаптивная физическая культура.  Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях |  | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.  Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний |
|  | *Первая помощь при травмах.* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах |  | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
| **II** | **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе уроков |  |  |
| **III** | **Раздел 3. Двигательные умения и навыки** |  |  |  |
| **3.1** | **Легкая атлетика** | **26** |  |  |
|  | *Овладение техникой спринтерского бега.*  Высокий старт от15 до 30 м.  Бег с ускорением от 30 до 50 м.  Скоростной бег до 50 м.  Бег на результат 60 м |  | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой длительного бега*  Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1200 м |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой прыжка в длину*  Прыжки в длину с места и разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой прыжка в высоту*  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстоянии 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Овладение техникой бега на длинную дистанцию.*  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Развитие скоростных способностей*  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Знания о физической культуре*  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |  | Раскрывают значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой*  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |  | Используя разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| **3.2** | **Гимнастика** | **14** |  |  |
|  | *История гимнастики.*  Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений |  | Изучая историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*  Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Освоение опорных прыжков*  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Развитие координационных способностей*  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*  Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Развитие гибкости*  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |  | Используют данные упражнения для развития гибкости | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
|  | *Знания о физической культуре*  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |  | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой*  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
| **3.3** | **Спортивные игры** | **30** |  |  |
| **3.3.1** | ***Баскетбол*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в баскетбол | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ловли и передач мяча*  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Освоение техники ведения мяча*  Ведение мяча в низкой стойке, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой бросков мяча*  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины – 3.60 м |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение индивидуальной техники защиты*  Вырывание и выбивание мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления |
|  | *Освоение тактики игры*  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3  . |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| **3.3.2** | ***Волейбол*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требование к технике безопасности* История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в волейбол | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение техникой передвижение, остановок, поворотов и стоек.*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  | Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение техники приема и передач мяча*  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Процесс совершенствования психомоторных способностей.  Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Принимают правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в волейбол как средство активного отдыха | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму5-7 классы)*  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления |
|  | *Развитие выносливости*  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.  То же через сетку. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Освоение техники нижней прямой подачи*  То де через сетку |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Освоение техники прямого нападающего удара*  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развитие координационных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Знание о спортивной игре*  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков**,** позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |  | Используя разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| **3.3.3** | ***Футбол*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Овладевают основными приемами игры в футбол.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Дальнейшее закрепление техники |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ударов по мячу и остановок мяча*  Дальнейшее закрепление техники.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Овладение техникой ударов по воротам*  Продолжение овладения техникой ударов по воротам |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Тактика свободного падения.  Позиционные нападения без изменения позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |  | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| **3.3.4** | ***Русская лапта*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  История русской лапты. Основные правила игры в русскую лапту. Основные приемы игры в русскую лапту. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю русской лапты.  Овладевают основными приемами игры в русскую лапту.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях русской лаптой | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ударов по мячу.*  Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Овладение техникой ловли владение мячом.*  Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. Упражнение по овладению мячом: метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Освоение тактики игры*  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*  Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия русской лаптой для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |  | Используя разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов/тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
|  | **7класс** | **70** |  |  |
| **I** | **Раздел 1. Основы знаний** | В процессе уроков |  |  |
|  | *Страницы истории.*  Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.  Первые спортивные клубы в дореволюционной России.  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе |  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  | *Познай себя.*  Психологические особенности возрастного развития.  Физическое самовоспитание.  Влияние физических упражнений на основе системы организма |  | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовоспитания.  Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов |
|  | *Здоровье и здоровы образ жизни.*  Личная гигиена. Банные процедуры.  Рациональное питание.  Режим труда и отдыха.  Вредные привычки. Допинг |  | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Соблюдают основные гигиенические правила.  Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний |
|  | *Самоконтроль.*  Субъективные и объективные показатели самочувствия.  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб |  | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.  Заполняют дневник самоконтроля | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Первая помощь при травмах.*  Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах |  | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| **II** | **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе уроков |  |  |
| **III** | **Раздел 3. Двигательные умения и навыки** |  |  |  |
| **3.1** | **Легкая атлетика** | **26** |  |  |
|  | *Овладение техникой спринтерского бега.*  Высокий старт от30 до 40 м.  Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60 м |  | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой длительного бега*  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой прыжка в длину*  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Овладение техникой прыжка в высоту*  Процесс совершенствования прыжков в высоту |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстоянии 10-12 м.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнения метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой бега на длинную дистанцию.*  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  | Применяют разученные упражнения для развития выносливости | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности |
|  | *Развитие скоростных способностей*  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Знания о физической культуре*  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |  | Раскрывают значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой*  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |  | Используя разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
| **3.2** | **Гимнастика** | **14** |  |  |
|  | *История гимнастики.*  Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений |  | Изучая историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*  Мальчики: с набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение опорных прыжков*  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение акробатических упражнений*  Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.  Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат |  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Развитие координационных способностей*  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения.  Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*  Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Развитие гибкости*  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |  | Используют данные упражнения для развития гибкости | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Знания о физической культуре*  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |  | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
|  | *Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой*  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| **3.3** | **Спортивные игры** | **30** |  |  |
| **3.3.1** | ***Баскетбол*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в баскетбол | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Дальнейшее обучение технике движений |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Освоение ловли и передач мяча*  Дальнейшее обучение технике движений.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Освоение техники ведения мяча*  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией |
|  | *Овладение техникой бросков мяча*  Дальнейшее обучение технике движений.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины – 4.80 м |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Освоение индивидуальной техники защиты*  Перехват мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Дальнейшее обучение технике движений |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Дальнейшее обучение технике движений |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Освоение тактики игры*  Дальнейшее обучение технике движений.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) |  | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Игра по правилам мини-баскетбола.  Дальнейшее обучение технике движений |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| **3.3.2** | ***Волейбол*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требование к технике безопасности* История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в волейбол | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Овладение техникой передвижение, остановок, поворотов и стоек.*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  | Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
|  | *Освоение техники приема и передач мяча*  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Процесс совершенствования психомоторных способностей.  Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Принимают правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используя игру в волейбол как средство активного отдыха | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму5-7 классы)*  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации |
|  | *Развитие выносливости*  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.  То же через сетку |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение техники нижней прямой подачи*  То де через сетку |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |
|  | *Освоение техники прямого нападающего удара*  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развитие координационных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения |
|  | *Освоение тактики игры*  Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Знание о спортивной игре*  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков**,** позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  | Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, что даст возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |  | Используя разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, что даст возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| **3.3.3** | ***Футбол*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности |  | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.  Овладевают основными приемами игры в футбол.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, что даст возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Дальнейшее закрепление техники |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Освоение ударов по мячу и остановок мяча*  Дальнейшее закрепление техники.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не  ведущей ногой |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой ударов по воротам*  Продолжение овладения техникой ударов по воротам |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Позиционные нападения с изменением позиций игроков.  Дальнейшее закрепление приемов тактики |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Дальнейшее закрепление техники |  | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| **3.3.4** | ***Русская лапта*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  Терминология избранной спортивной игры. Техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые, командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях русской лаптой |  | Изучают историю русской лапты.  Овладевают техникой владения мячом, перемещений и овладение основными приемами игры в русскую лапту.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях русской лаптой | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, что даст возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ударов по мячу.*  Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой ловли владение мячом.*  Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. Упражнение по овладению мячом: метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Освоение тактики игры*  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*  Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия русской лаптой для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях русской лаптой |  | Используя разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления |

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов/тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
|  | **8 класс** | **70** |  |  |
| **I** | **Раздел 1. Основы знаний** | В процессе уроков |  |  |
|  | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.*  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития |  | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
|  | *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.*  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения |  | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма*  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения |  | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Психические процессы в обучении двигательным действиям*  Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) |  | Готовятся осмысленно относится к изучаемым двигательным действиям | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*  Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля |  | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления |
|  | *Основы обучения и самообучения двигательными действиями.*  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения |  | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления |
|  | *Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями*  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам |  | Продолжают усиливать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.  Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.  Характеризуются основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Первой Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |
|  | *Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах*  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах |  | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Совершенствование физических способностей*  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования |  | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Адаптивная физическая культура*  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления |  | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Профессионально-прикладная физическая подготовка*  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования |  | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *История возникновения и формирования физической культуры*  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) |  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)*  Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г |  | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Олимпиады: странички истории*  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.  Допинг. Концепция честного спорта |  | Готовят рефераты на темы: «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |
| **II** | **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе уроков |  |  |
| **III** | **Раздел 3. Двигательные умения и навыки** |  |  |  |
| **3.1** | **Легкая атлетика** | **26** |  |  |
|  | *Овладение техникой спринтерского бега*  Низкий старт до 30 м.  - от 70 до 80 м  - до 70 |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу |
|  | *Овладение техникой прыжка в длину*  Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу |
|  | *Овладение техникой прыжка в высоту*  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*  Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м).  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе |
|  | *Знания о физической культуре*  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Самостоятельные занятия*  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены |  | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
| **3.2** | **Гимнастика** | **12** |  |  |
|  | *Освоение строевых упражнений*  Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево |  | Различают строевые команды.  Четко выполняют строевые приемы | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*  Совершенствование двигательных способностей |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметеми и составляют комбинации из числа разученных упражнений | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение и совершенствование висов и упоров*  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.  Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение опорных прыжков*  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см).  Девочки: прыжок боком, с поворотом на 90 гр. (конь в ширину, высота 110 см) |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение акробатических упражнений*  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворотв упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад |  | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие координационных способностей*  Совершенствование координационных способностей |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Совершенствование скоростно-силовых способностей |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие гибкости*  Совершенствование двигательных способностей |  | Используют данные упражнения для развития гибкости | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
|  | *Знания о физической культуре*  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки |  | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Самостоятельные занятия*  Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости |  | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
| **3.3** | **Спортивные игры** | **26** |  |  |
| **3.3.1** | ***Баскетбол*** |  |  |  |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ловли и передач мяча*  Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение техники ведения мяча*  Дальнейшее закрепление техники ведения мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой бросков мяча*  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение индивидуальной техники защиты*  Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом (3:2).  Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка) |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Совершенствование психомоторных способностей |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| **3.3.2** | ***Волейбол*** |  |  |  |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение техники приема и передач мяча*  Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Игра по упрощенным правилам волейбола  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)*  Дальнейшее обучение технике движений |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способносте | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Развитие выносливости*  Дальнейшее развитие выносливости |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение техники нижней прямой подачи*  Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение техники прямого нападающего удара*  Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование координационных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование координационных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение тактики игры*  Дальнейшее обучение тактике игры.  Совершенствование тактики освоенных игровых действий |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Знания о спортивной игре*  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита)*.* Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Самостоятельные занятия*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |  | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
| **3.3.3** | ***Футбол*** |  |  |  |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ударов по мячу и остановок мяча*  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение техники ведения*  Совершенствование техники ведения мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой ударов по воротам*  Совершенствование техники ударов по воротам |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование техники владения мячом |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование техники перемещений, владения мячом |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Освоение тактики игры*  Совершенствование тактики игры |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Дальнейшее развитие психомоторных способностей |  | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
| **3.3.4** | ***Русская лапта*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  Терминология избранной спортивной игры. Техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые, командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях русской лаптой |  | Изучают историю русской лапты.  Овладевают техникой владения мячом, перемещений и овладение основными приемами игры в русскую лапту.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях русской лаптой | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ударов по мячу.*  Удар круглой битой на дальность. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения |
|  | *Овладение техникой ловли владение мячом.*  Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. Упражнение по овладению мячом: метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к русской лапте |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения |
|  | *На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*  Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия русской лаптой для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях русской лаптой |  | Используя разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| **3.4** | **Элементы единоборств** | **6** |  |  |
|  | *Овладение техникой приемов*  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки |  | Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, проявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Развитие координационных способностей*  Повторение пройденного материала. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п |  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*  Силовые упражнения и единоборства в парах |  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей силовой выносливости | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах |  | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Самостоятельные занятия*  Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры |  | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение организаторскими способностями*  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи**.** Оказания помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
| **iv** | **Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |  |  |  |
|  | ***Утренняя гимнастика***  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами |  | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Выбирайте виды спорта*  Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.  Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом.  Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксеров |  | Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Тренировку начинаем с разминки*  Обычная разминка. Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног |  | Составляют комплекс упражнений для общей разминки | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Повышайте физическую подготовленность*  Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.  Упражнения для развития выносливости.  Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | ***Атлетическая гимнастика*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки |  | Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *После тренировки*  Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.  Водные процедуры, самомассаж – средства восстановления |  | Используют упражнения на расслабление после тренировки | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Ваш домашний стадион*  Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь |  | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарЬ | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | ***Рефераты и итоговые работы*** |  | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.  В конце 8 класса готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике |  |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов/тем** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | **Воспитательный потенциал урока (виды/формы деятельности)** |
|  | **9 класс** | **68** |  |  |
| **I** | **Раздел 1. Основы знаний** | В процессе уроков |  |  |
|  | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.*  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития |  | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
|  | *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.*  Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения |  | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма*  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения |  | Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Психические процессы в обучении двигательным действиям*  Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) |  | Готовятся осмысленно относится к изучаемым двигательным действиям | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.*  Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля |  | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.  Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления |
|  | *Основы обучения и самообучения двигательными действиями.*  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения |  | Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила ее освоения в самостоятельных занятиях.  Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления |
|  | *Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями*  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам |  | Продолжают усиливать основные гигиенические правила.  Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.  Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.  Характеризуются основные приемы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Первой Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |
|  | *Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах*  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах |  | Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Совершенствование физических способностей*  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования |  | Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Адаптивная физическая культура*  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления |  | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Профессионально-прикладная физическая подготовка*  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования |  | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *История возникновения и формирования физической культуры*  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) |  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)*  Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г |  | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Олимпиады: странички истории*  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.  Допинг. Концепция честного спорта |  | Готовят рефераты на темы: «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» | Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников |
| **II** | **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе уроков |  |  |
| **III** | **Раздел 3. Двигательные умения и навыки** |  |  |  |
| **3.1** | **Легкая атлетика** | **24** |  |  |
|  | *Овладение техникой спринтерского бега*  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу |
|  | *Овладение техникой прыжка в длину*  Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу |
|  | *Овладение техникой прыжка в высоту*  Совершенствование техники прыжка в высоту. |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*  Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м).  Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх. |  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Совершенствование скоростно-силовых способностей. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе |
|  | *Знания о физической культуре*  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Самостоятельные занятия*  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
| **3.2** | **Гимнастика** | **12** |  |  |
|  | *Освоение строевых упражнений*  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. |  | Различают строевые команды.  Четко выполняют строевые приемы. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*  Совершенствование двигательных способностей |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров, эспандеров. |  | Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметеми и составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение и совершенствование висов и упоров*  Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.  Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение опорных прыжков*  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) |  | Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение акробатических упражнений*  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.  Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. |  | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие координационных способностей*  Совершенствование координационных способностей |  | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. |  | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие скоростно-силовых способностей*  Совершенствование скоростно-силовых способностей. |  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие гибкости*  Совершенствование двигательных способностей. |  | Используют данные упражнения для развития гибкости. | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности |
|  | *Знания о физической культуре*  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. |  | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Самостоятельные занятия*  Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. |  | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
| **3.3** | **Спортивные игры** | **24** |  |  |
| **3.3.1** | ***Баскетбол*** |  |  |  |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ловли и передач мяча*  Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение техники ведения мяча*  Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой бросков мяча*  Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение индивидуальной техники защиты*  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование техники. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование техники. |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом (3:2).  Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка) |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Совершенствование психомоторных способностей. |  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| **3.3.2** | ***Футбол*** |  |  |  |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников, что даст возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Освоение ударов по мячу и остановок мяча*  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Освоение техники ведения*  Совершенствование техники ведения мяча |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение техникой ударов по воротам*  Совершенствование техники ударов по воротам |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование техники владения мячом |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование техники перемещений, владения мячом |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Совершенствование тактики игры |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Дальнейшее развитие психомоторных способностей |  | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| **3.3.3** | ***Волейбол*** |  |  |  |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение техники приема и передач мяча*  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)*  Совершенствование координационных способностей. |  | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Развитие выносливости*  Совершенствование выносливости. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*  Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.  Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. |  | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение техники нижней прямой подачи*  Прием мяча, отраженного сеткой.  Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение техники прямого нападающего удара*  Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование координационных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*  Совершенствование координационных способностей |  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  | *Освоение тактики игры*  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Игра в нападении в зоне 3.  Игра в защите. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Знания о спортивной игре*  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты(зонная и личная защита)*.* Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Самостоятельные занятия*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. |  | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенных к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
| **3.3.4** | ***Русская лапта*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  Терминология избранной спортивной игры. Техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые, командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях русской лаптой |  | Изучают историю русской лапты.  Овладевают техникой владения мячом, перемещений и овладение основными приемами игры в русскую лапту.  Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях русской лаптой. | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения |
|  | *Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.*  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение ударов по мячу.*  Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности. | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения |
|  | *Овладение техникой ловли владение мячом.*  Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. Упражнение по овладению мячом: метание в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Освоение тактики игры*  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдая технику безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения |
|  | *На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*  Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  | Организуют совместные занятия русской лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия русской лаптой для комплексного развития физических способностей.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.*  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях русской лаптой. |  | Используя разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение организаторскими умениями*  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |  | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| **3.4** | ***Элементы единоборств*** | **6** |  |  |
|  | *Овладение техникой приемов*  Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. |  | Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, проявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Развитие координационных способностей*  Повторение пройденного материала. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. |  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*  Силовые упражнения и единоборства в парах. |  | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей силовой выносливости. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. |  | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах. | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. |  | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Овладение организаторскими способностями*  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи**.** Оказания помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. |  | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
| **IV** | **Раздел 4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |  |  |  |
|  | ***Утренняя гимнастика***  Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. |  | Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Выбирайте виды спорта*  Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.  Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом.  Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксеров. |  | Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности. | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *Тренировку начинаем с разминки*  Обычная разминка. Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног. |  | Составляют комплекс упражнений для общей разминки. | Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
|  | *Повышайте физическую подготовленность*  Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.  Упражнения для развития выносливости.  Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость. |  | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
|  | ***Атлетическая гимнастика*** |  |  |  |
|  | *Краткая характеристика вида спорта*  *Требования к технике безопасности*  Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки. |  | Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы |
|  | *После тренировки*  Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.  Водные процедуры, самомассаж – средства восстановления. |  | Используют упражнения на расслабление после тренировки. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | *Ваш домашний стадион*  Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь. |  | Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения |
|  | ***Рефераты и итоговые работы*** |  | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.  В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике. |  |
|  |  |  |  |  |