**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 движенииСтроевой 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 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*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 волейболаСовершенствование 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. |  |
|  |  |  |  |  |