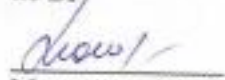


«ПРИНЯТО»

на заседании Педагогического
совета МКОУ «Центр
образования №24»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора
по ВР


Молодцова М.Ю.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МКОУ «Центр
образования №24»


Боржан А.О.

Протокол
от «30» 08 2013 г. № 6

Приказ
от «30» 08 2013 г. № 103-П

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение – есть жизнь» 5-9 классы

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Центр образования №24»

Составил: Смагина А.А., учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Движение-жизнь» (далее Программа) является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Центр образования № 24».

Программа составлена в соответствии с федеральными, региональными и муниципальными нормативными документами, перечень которых представлен в качестве приложения к основной образовательной программе основного общего образования МКОУ «Центр образования № 24».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация

именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Программа рассчитана на 5 лет обучения

Формы и режим занятий:

Основной формой обучения является спортивно – оздоровительное направление. Режим проведения занятий – 1 раз в неделю 1 час.

Содержание рабочей программы

5 класс

Теоретические знания: планирование режим дня; исторические этапы Олимпийского движения; вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

Гандбол-8ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол- 10 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

Футбол -5 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

6 класс

Теоретические знания: выполнять творческие проекты по изучаемым видам спорта; проводить исследовательские наблюдения за физическим развитием; методы закаливания.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 3х15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол -12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. В чём сила командной игры.

2. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Гандбол-8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Развитие гандбола в России Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

2. Специальная подготовка. Совершенствование ранее изученных действий с акцентом на скоростные действия. Передача мяча в прыжке с поворотом, в одно касание в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Передача и ловля мяча в атаке с отрывом. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Волейбол- 10 ч

1. **Основы знаний.** Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. **Специальная подготовка.** Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол – 5 ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. **Специальная подготовка.** Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

7 класс

Теоретические знания: положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; работа скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; выполнение творческих проектов.

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия?

2. **Специальная подготовка.** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения.

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Гандбол-8ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Закаливание организма.

2. **Специальная подготовка.** Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование

изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия.

Командные тактические действия

Волейбол- 10ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Основные правила игры в волейбол. Самоконтроль и его основные приёмы. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Футбол – 5ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (фут залом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

8 класс

Теоретические знания

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол-8ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2.Специальная подготовка. Совершенствование техники перемещений. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от площадки, с набрасыванием мяча в зону вратаря), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные тактические действия

Волейбол – 10 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2.Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

Футбол –5 ч

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.

2. Специальная подготовка. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между

предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

9 класс

Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол- 12 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. **Специальная подготовка.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Гандбол-8ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры, судейство соревнований. Составные части ЗОЖ.

2. **Специальная подготовка.** Совершенствование техники перемещений. Совершенствование ловли мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему, передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над площадью вратаря, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Волейбол – 10 ч

1. **Основы знаний.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол - 5 ч

1. Основы знаний.

Правила игры в футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов. Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Специальная подготовка

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение

упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне основного общего образования.

Целевые ориентиры
Гражданское воспитание Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе. Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания. Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам. Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей. Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
Патриотическое воспитание Сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру. Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране. Проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России. Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности. Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.
Духовно-нравственное воспитание Знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности). Выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и

поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков.

Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.

Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.

Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей.

Проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.

Эстетическое воспитание

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.

Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

Сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Трудовое воспитание

Уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей.

Проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний.

Сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе.

Участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность.

Выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

Экологическое воспитание

Понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их решения, значение экологической культуры человека, общества.

Сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе.

Ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

Участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

Ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

Ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой.

Развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде).

Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;

умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

5 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.

- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.
- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой

на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.

- составлять комплексы физических упражнений.

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

ученик получит возможность научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
- 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;

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

7 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- знать когда и где проходили Олимпийские игры;

семиклассник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

ученик научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

8 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- Концепции честного спорта;
- Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
- Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур;
- Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

ученик получит возможность научиться:

- Раскрывать значение нервной системы в управлениями движениями и в регуляции основных систем организма;
- Характеризовать типовые травмы и использовать приемы и правила оказания первой помощи при травмах;
- Понимать значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- знать физиологические основы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения и энергосбережения при выполнении физических упражнений;

ученик получит возможность научиться:

- описывать технику игровых приемов, варьировать ее в зависимости от степени утомления организма во время игровых действий;
- проводить спортивные соревнования с учетом правил и жестов судьи;

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках метании (в высоту и длину), (мяча, гранаты);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые упражнения на оценку выше уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения по легкоатлетическому четырехборью и осуществлять соревновательную деятельность; сдавать нормы ГТО.

9 класс

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших 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

ученик 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 учётом 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;
- 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.

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

ученик научится:

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
 - отвечать за свои поступки;
 - отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия технических приёмов игр и основы правильной техники;
 - наиболее разучиваемых типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
 - жесты судьи спортивных игр;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

ученик получит возможность научиться:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
 - названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы комплекса ГТО.
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы ▪ 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. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ 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. ▪ Учебный диалог: обсуждение задач и содержания занятий физической культуре на предстоящий учебный год; высказывание своих пожеланий и предложений, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. ▪ Учебный диалог: изучение работы спортивных секций и их расписанием, задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. ▪ Учебный диалог: описание основных форм оздоровительных занятий, конкретизация их значения для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятий. ▪ Учебный диалог: развитие умений характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира, излагать версию их появления и причины завершения, анализировать состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивать их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; устанавливать общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр.		
Теоретические знания в процессе занятия		
Раздел. Спортивные игры Баскетбол		
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча с 2 шагов.	1
3	Передачи мяча. Ловля мяча	1
4	Ведение мяча	1
5	Броски в кольцо	1
6	Игра в защите. Защита зоны.	1

7	Игра в нападении	1
8	Игра в защите. Личная защита.	1
9	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
10	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча с 2 шагов.	2
11	Передачи мяча. Ловля мяча	2
12	Ведение мяча	2
Раздел. Спортивные игры Гандбол		
13	Правила игры, стойка, перемещения.	1
14	Ловля и передача мяча.	1
15	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
16	Техника броска.	1
17	Техника броска.	1
18	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
19	Закрепление техники опорного броска.	1
20	Техника игры в защите.	1
Раздел. Спортивные игры Пионербол		
21	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1
22	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
23	Закрепление техники приема мяча с подачи.	1
24	Прием высоко летящего мяча.	1
25	Техника и тактика игры в пионербол.	1
Раздел. Спортивные игры Футбол		
26	Остановка катящегося мяча.	1
27	Ведение мяча.	1
28	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
29	Техника и тактика игры	1
30	Техника и тактика игры	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
Воспитательный компонент содержания программы - 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. - Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - 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. - Групповая работа: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Возрождение Олимпийских игр»: обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения; осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. - Групповая работа: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»: анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры; рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. - Групповая работа: (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися) Тема: «История первых Олимпийских игр современности»: знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах; приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями.		
Теоретические знания в процессе занятия		
Раздел. Спортивные игры Баскетбол		
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча на месте и в движении.	2
3	Ведение мяча. Эстафеты.	2
4	Броски в кольцо. Подвижные игры.	2

5	Игра по упрощенным правилам.	2
6	Бросок мяча в кольцо с 5 точек.	2
Раздел. Спортивные игры Гандбол		
7	Правила игры, стойка, перемещения.	1
8	Ловля и передача мяча.	1
9	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
10	Техника броска.	1
11	Техника броска.	1
12	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
13	Закрепление техники опорного броска.	1
14	Техника игры в защите.	1
Раздел. Спортивные игры Пионербол		
15	Закрепление техники передачи мяча. Верхняя передача мяча в парах.	2
16	Подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	2
17	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
18	Прием высоко летящего мяча.	2
19	Техника и тактика игры в пионербол.	2
Раздел. Спортивные игры Футбол		
20	Остановка катящегося мяча.	1
21	Ведение мяча.	1
22	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	1
23	Техника и тактика игры	1
24	Техника и тактика игры	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Воспитательный компонент содержания программы ▪ 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. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ 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. ▪ Учебный диалог: Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»: знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека ▪ Проект: Тема: «Упражнения утренней зарядки»: отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры ▪ Исследование: Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»: знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий ▪ Групповая работа: Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры; записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры. ▪ Проект: Тема: «Упражнения на развитие гибкости»: записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой ▪ Учебный диалог: Тема: «Упражнения на развитие координации»: записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его; разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели Проект: Тема: «Упражнения на формирование телосложения»: разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп; составляют комплекс упражнений,	

записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.		
Теоретические знания в процессе занятия		
Раздел. Спортивные игры Баскетбол		
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
4	Ведение мяча	1
5	Броски в кольцо	2
6	Игра в защите	2
7	Личная защита игрока.	2
8	Игра в нападении.	2
9	Защита зоны, тактика игры в баскетбол.	2
Раздел. Спортивные игры Гандбол		
10	Правила игры, стойка, перемещения.	1
11	Ловля и передача мяча.	1
12	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
13	Техника броска.	1
14	Техника броска.	1
15	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	1
16	Закрепление техники опорного броска.	1
17	Техника игры в защите.	1
18	Правила игры, стойка, перемещения.	1
Раздел. Спортивные игры Волейбол		
19	Техника верхней и нижней передачи мяча	2
20	Нижняя прямая подача мяча.	2
21	Прием мяча. Передача у стены, в парах.	2
22	Прием мяча от сетки.	2
23	Закрепление техники приема мяча с подачи	2
Раздел. Спортивные игры Футбол		
20	Остановка катящегося мяча.	1
21	Ведение мяча.	1
22	Игра в футбол, (мини-футбол)	1

23	Техника и тактика игры	1
24	Техника и тактика игры	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Воспитательный компонент содержания программы ▪ 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. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ 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. <u>Баскетбол</u> ▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). ▪ Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». ▪ Проект: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой». Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»: рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).	

Теоретические знания в процессе занятия		
Раздел. Спортивные игры Баскетбол		
1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча	1
3	Ведение мяча	1
4	Броски в кольцо в движении с 2 шагов. Штрафной бросок . Бросок с трех очковой зоны.	1
5	Игра в защите	1
6	Игра в нападении	1
7	Игра в защите	2
8	Игра в баскетбол. Судейство и заполнения протокола соревнований.	2
Раздел. Спортивные игры Гандбол		
9	Правила игры, стойка, перемещения.	1
10	Ловля и передача мяча.	1
11	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
12	Техника броска.	1
13	Техника и тактика игры.	2
14	Игра в нападении.	1
15	Игра в защите.	1
Раздел. Спортивные игры Волейбол		
16	Закрепление техники передач	2
17	Верхняя прямая подача	2
18	Закрепление техники приема мяча с подачи.	3
19	Нападающий удар.	1
20	Техника и тактика игры в волейбол.	2
Раздел. Спортивные игры Футбол		
21	Остановка высоко летящего мяча.	1
22	Ведение мяча.	1
23	Удар по воротам.	1
24	Тактические действия игры в футбол.	1
25	Игра в футбол, (мини-футбол)	1
26	Игра в футбол,(мини-футбол)	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
	Воспитательный компонент содержания программы ▪ 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. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ 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. ▪ Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). ▪ Учебный диалог: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в волейболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). ▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Техническая подготовка в футболе»: рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). ▪ 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.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- 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.

- Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Теоретические знания в процессе занятия

Раздел. Спортивные игры Баскетбол

1	Стойки и перемещения. Остановки баскетболиста. Ведение в защите.	1
2	Передачи мяча. Ловля мяча в защите.	1
3	Ведение мяча с сопротивлением.	1
4	Броски в кольцо с различных точек.	1
5	Штрафной бросок с сопротивлением.	1
6	Техника и тактика игры в баскетбол.	2
7	Вырывание и выбивание мяча.	2
8	Игра в защите.	2
9	Игра в нападении	2

Раздел. Спортивные игры Гандбол

9	Правила игры, стойка, перемещения.	1
10	Ловля и передача мяча.	1
11	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	1
12	Техника броска.	1
13	Техника и тактика игры.	2
14	Игра в нападении.	1
15	Игра в защите.	1

Раздел. Спортивные игры Волейбол

16	Передачи мяча в парах, тройках.	1
17	Прием мяча.	1
18	Нападающий удар.	2
19	Верхняя прямая подача мяча.	1
20	Блокирование.	2
21	Техника и тактика игры.	3
	Раздел. Спортивные игры Футбол	
22	Остановка катящегося мяча.	1
23	Ведение мяча.	1
24	Игра в футбол	2