

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Образовательной программы начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан», утвержденной приказом № 230-од от 28 августа 2021 года.

- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Ивана Егоровича Кочнева Алексеевского муниципального района Республики Татарстан» на 2021– 2022 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол № 2 от 28 августа 2021 года)

Развернутое тематическое планирование составлено по учебнику, входящему в комплект для четырехлетней начальной школы «Планета знаний» (под общей редакцией И. А. Петровой):

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ) (с учетом изменений, внесенных Федеральным законом от 03.02.2014 г. №11-ФЗ, №15-ФЗ);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основным образовательным программам

- Положения о рабочей программе учителя

Количество часов

Всего 102 час, **в неделю** 3 часа.

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре

2. Рабочая программа 5-11 кл. под редакцией В. И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2010,

3. Учебник:

Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Лях. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011, 230с

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических,

- демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
 - 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
 - 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
 - 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
 - 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура»

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной

деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" ГТО";

Ученики научатся:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученики получают 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание курса физической культуры в 5–11 классах

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах

и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание учебного предмета.

История и современное развитие физической культуры

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

- Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

- Физическая культура человека

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

- Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

- Оценка эффективности занятий физической культурой

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

- Физическое совершенствование

- Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

- Спортивно-оздоровительная деятельность

- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

- *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

- *Олимпийские игры древности и современности.*

- Физические качества.

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.* Правила соревнований из базовых видов спорта.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся

№ п/п	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая Дата проведения	
Легкая атлетика 11 часов				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. <i>История физической культуры. Олимпийские игры древности.</i> <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</i>	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	01.09.2021	
2	Ходьба через несколько препятствий.	Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью (60м).	02.09.2021	
3	Спринтерский бег Что такое двигательные действия?	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	04.09.2021	
4	Эстафетный бег Беседа на тему: физические качества. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Беседа о физических качествах	08.09.2021	
5	Бег 60 метров на результат. Теория: Что такое физическая нагрузка?	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Беседа о физических нагрузках	09.09.2021	
6	Прыжок в длину с разбега. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упр-я: на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты 60 см. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики	11.09.2021	
7	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО. / <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Нормативы ГТО по бегу и метанию	15.09.2021	
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра	16.09.2021	

		«Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		
9	Метание мяча в горизонтальную цель. ГТО: тест по метанию	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	18.09.2021	
10	Физическое развитие человека: основные показатели физического развития. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	22.09.2021	
11	Бег 1000 м на результат.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	23.09.2021	
Баскетбол 16 часов				
12	ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований по баскетболу. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	Стойка и передвижения игрока. Формирование представления о баскетболе	25.09.2021	
13	Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	29.09.2021	
14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Спортивная подготовка.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	30.09.2021	
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол	02.10.2021	
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком.	06.10.2021	
17	Остановка прыжком.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение	07.10.2021	

		задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Игра в мини-баскетбол		
18	Ведение мяча на месте и в движении шагом.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	09.10.2021	
19	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	13.10.2021	
20	Бросок двумя руками снизу в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	14.10.2021	
21	Ведение мяча с изменением скорости.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	16.10.2021	
22	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. <i>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.</i>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	20.10.2021	
23	Бросок снизу в движении. Зачёт №1. «Легкая атлетика»	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов : <i>(ведение — остановка — бросок)</i> . Позиционное нападение через крестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Зачёт №1. «Легкая атлетика»	21.10.2021	
24	Вырывание и выбивание мяча.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	23.10.2021	
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	27.10.2021	

		одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом.		
26	Нападение быстрым прорывом.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	28.10.2021	
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	30.10.2021	
Плавание 5 часов				
28	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль (теория). <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры древности и современности.	10.11.2021	
29	Освоение техники плавания: кроль на груди (теория).	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники движения рук.	11.11.2021	
30	Плавание вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России (теория). <i>Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</i>	Упражнения для изучения техника плавания кролем . Основные этапы развития физической культуры в России	13.11.2021	
31	Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория).	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Старты. Повороты. Координационные упражнения на суше .	17.11.2021	
32	Кроль на груди и на спине. (Теория)	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде.	18.11.2021	
Гимнастика 16 часов				
33	Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека. <i>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</i>	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	20.11.2021	

		Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Формирование представлений о режиме дня.		
34	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	24.11.2021	
35	Подтягивание в висе. Акробатика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	25.11.2021	
36	Строевые упражнения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	27.11.2021	
37	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	01.12.2021	
38	Комбинация упражнений в висах.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	02.12.2021	
39	Строевые упражнения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	04.12.2021	
40	Опорный прыжок через козла. Акробатика.	Акробатическая комбинация. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	08.12.2021	

		Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей		
41	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Акробатика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.	09.12.2021	
42	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	11.12.2021	
43	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах. Зачёт №2. «Гимнастика с элементами акробатики»	Перестроения в шеренгах и колоннах. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Зачёт №2. «Гимнастика с элементами акробатики»	15.12.2021	
44	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	16.12.2021	
45	Акробатика. Кувырок вперёд.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	18.12.2021	
46	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	22.12.2021	
47	Физкультминутки и физкульт. паузы в течении учебных занятий	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	23.12.2021	
48	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	25.12.2021	
Лыжная подготовка 15 часов				
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. ОРУ Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Основные способы передвижения на лыжах.	12.01.2022	
50	Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	13.01.2022	
51	Одновременный бесшажный	Проведение комплекса ОРУ по	15.01.2022	

	ход. Эстафеты.	лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
52	Попеременный двухшажный ход. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	19.01.2022	
53	Одновременный бесшажный ход.	Отталкивание ноги в скользящем шаге. ОРУ.	20.01.2022	
54	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Спуски	Сгибание ноги перед отталкиванием (приседанием) в скользящем шаге. Подъём «лесенкой» прямо.	22.01.2022	
55	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	26.01.2022	
56	Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ног в попеременном двухшажным ходе.	27.01.2022	
57	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	Приседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажным ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	29.01.2022	
58	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. ОРУ. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	02.02.2022	
59	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Подготовка к сдаче норматива ГТО	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажным ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	03.02.2022	
60	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажным ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и координации.	05.02.2022	
61	Оценить технику выполнения	Согласованность движений рук и ног в	09.02.2022	

	одновременного бесшажного хода.	попеременном двухшажным ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.		
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	10.02.2022	
63	Дистанция 2 и 3 км км на результат. ГТО	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	12.02.2022	
Волейбол 15 часов				
64	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Техника безопасности при игре в волейбол. Самоконтроль	16.02.2022	
65	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Правила соревнований пионерболу	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол и пионербол. Правила соревнований пионерболу	17.02.2022	
66	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б	19.02.2022	
67	Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Правило соревнований по волейболу	23.02.2022	
68	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	24.02.2022	
69	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	26.02.2022	
70	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	02.03.2022	
71	Передача мяча сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками	03.03.2022	

		сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		
72	Прием мяча снизу над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	05.03.2022	
73	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	09.03.2022	
74	Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	10.03.2022	
75	Приём мяча снизу через сетку Зачет №3. « Лыжная подготовка»	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Зачет №3. « Лыжная подготовка»	12.03.2022	
76	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	16.03.2022	
77.	Эстафеты. Учебная игра.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	17.03.2022	
78	Игра в мини-волейбол	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	19.03.2022	
79	Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья.	.Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед . Эстафеты с элементами волейбола.	23.03.2022	
80	Эстафеты. Учебная игра в волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	24.03.2022	
81.	Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч».	26.03.2022	
Бадминтон 5 часов				
82	История возникновения бадминтона. ТБ	Инструктаж по технике безопасности . Обучение составлению индивидуальных комплексов лечебной ФК.	06.04.2022	
83	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. Подготовка к занятиям	Специальные упражнения для освоения бадминтона. Упражнения по совершенствованию техники	07.04.2022	

	<i>физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</i>	движения рук. ОРУ.		
84	Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	Физ. подготовка игрока. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. Игра в бадминтон.	09.04.2022	
85	Поддачи в бадминтоне Проведение банных процедур.	Упражнения для изучения техники подач. Беседа на тему : Банные процедуры. Игра через сетку.	13.04.2022	
86	Удары в бадминтоне. Игры с воланом	Специальные упражнения для совершенствования техники ударов. Игры с воланом	14.04.2022	
Мини-футбол 9 часов				
87	Стойка игрока. Передвижение. Основы истории развития и возникновения олимпийского движения	История развития футбола и мини - футбола. Передвижения игрока, удары по мячу. ТБ при игре футбол.	16.04.2022	
88	Удар по мячу. Физическая культура человека.	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола.	20.04.2022	
89	Остановки мяча подошвой. <i>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам	21.04.2022	
90	Правила игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол	23.04.2022	
91	Ведение мяча по прямой.	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.	27.04.2022	
92	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	28.04.2022	
93	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	30.04.2022	
94	Остановка внутренней стороной стопы	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	04.05.2022	

95	Удар после остановки. Основы возникновения физической культуры и отечественного спорта.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.	05.05.2022	
Лёгкая атлетика 10 часов				
96	Ходьба через несколько препятствий. Спортивная подготовка. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	07.05.2022	
97	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м) Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	11.05.2022	
98	Бег с максимальной скоростью (30м).	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	12.05.2022	
99	Бег на результат (30, 60 м).	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	14.05.2022	
100	Прыжок в длину с разбега. ГТО	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Нормативы ГТО	18.05.2022	
101	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег.	Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка	19.05.2022	
102	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафетный бег. Сдача итоговых нормативов. Зачёт №4. «Подвижные игры»	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Эстафетный бег: Передача палки. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача итоговых нормативов. Зачёт №4. «Подвижные игры»	21.05.2022	
103	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	25.05.2022	

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

№	Тема	Ключевые воспитательные задачи	Формы работы
1	Легкая атлетика	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;	Эстафета
2	Баскетбол	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; Доброжелательная атмосфера на уроках	Игра в баскетбол
3	Плавание	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;	Беседа
4	Гимнастика	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;	Беседа
5	Лыжная подготовка	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; Повышение качества знаний по учебному предмету	
6	Волейбол	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;	Игра в волейбол
7	Бадминтон	Доброжелательная атмосфера на уроках Повышение качества знаний по учебному предмету Повышение уровня ответственности к учебному труду	Беседа
8	Мини-футбол	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	Игра в мини футбол

