

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Калда
имени Героя Советского Союза И.Б.Беркутова»
муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МОУ СОШ с.Калда
МО «Барышский район»
от 30.08.2023г. № 198

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 7 класса
уровень базовый

срок реализации 2023/ 2024 учебный год

Разработчик программы: Миргазиев Ильдар Раисович,
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА:
на ШМО учителей гуманитарного цикла
протокол № 1 от «30» августа 2023 г
Руководитель _____/Хуснетдинова Э.Ш./

СОГЛАСОВАНА:
Зам.директора по УВР
_____ Г.Х.Абушаева
«30» августа 2023 год

Содержание

- Планируемые результаты освоения учебного предмета
- Содержание учебного предмета
- Тематическое планирование
- Приложение. Календарно-тематическое планирование.

• Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям спортивными соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошо сложенное тело в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях

физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия спартнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагатах, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством

активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

Власть эстетической культуры:

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

Власть коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Власть физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Восновной школой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования

результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением

правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, также как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи формирования;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте

физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Власть коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Власть физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Учащийся 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Учащийся получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 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;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур, сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
6. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
7. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
8. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
9. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

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

• Содержание учебного предмета

Знания физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пешеходных туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка.

Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы физической культуры

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценки техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III СТУПЕНИ (возрастная группа от 11 до 12 лет). (Бег на 30 м. (с); бег 60 м. (с); бег на 1500 м. (мин. с) подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи-см); челночный бег 3/10 (с); прыжок в длину с разбега (см); прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); метание мяча весом 150 гр. (м); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)

Бег на лыжах 2 км (мин.с.) кросс на 3 км (бег по пересеченной местности ((мин.с.); плавание на 50 м (мин.с.); стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки дистанция 10 м.(очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом; туристический поход с проверкой туристических навыков(протяженность не менее 1 км).

Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
Овладение техникой спринтерского бега. КДП	3
Овладение техникой спринтерского бега. Бег 60 м на результат.	1
Овладение техникой прыжка в длину. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов. КДП	4
Овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность.	4
Овладение техникой длительного бега.	2
Развитие выносливости. КДП.	2
Овладение техникой длительного бега. Бег 1200 м. на результат.	1
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения.	1
Овладение остановок, поворотов встоек.	2
Овладение техникой ловли и передачи мяча.	2
Овладение техникой ведения мяча.	2
Овладение техникой бросков мяча.	2
Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения.	2
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
Освоение акробатических упражнений: кувырок впереди назад.	2
Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках.	2
Освоение акробатических упражнений: Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	1
Освоение и совершенствование висов и упоров.	5
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2
Развитие координационных способностей и гибкости.	1

Освоение опорных прыжков.	4
Правила техники безопасности.	1
Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход.	5
Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	6
Освоение техники лыжных ходов: подъем «полуелочкой.»	4
Освоение техники лыжных ходов: Повороты переступанием.	3
Развитие выносливости: прохождение дистанции до 3 км.	4
Передвижение на лыжах 2 км на результат	1
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола	1
Овладение стоек, передвижений, поворотов и остановок.	1
Освоение техники приёма и передачи мяча	4
Освоение техники нижней прямой подачи.	3
Освоение техники прямого нападающего удара.	3
Освоение тактики игры: позиционное нападение. Учебная игра	3
Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	1
Овладение техникой спринтерского бега. КДП.	3
Овладение техникой прыжка в длину. КДП.	3
Овладение техникой метания малого мяча. КДП.	3
Овладение техникой длительного бега. КДП.	2
Развитие выносливости. Бег 1000 м на результат	1
Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»	5
Итого:	105ч

4. Приложение. Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Дата проведения		Тема урока, элементы содержания урока	Кол-во часов	Планируемые результаты		
	План	Факт			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4	5	7	8	9
1			<p>Инструктаж по ТБ. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. КДП-подтягивание. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p>	1	<p><u>Научатся:</u> ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p>

2-4		<p>Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий стартот 10 до 15 м. Бегускорениемот 30 до 40 м. Скоростнойбегдо 40 м. Развитие скоростных способностей:Эстафеты, старты из различных исходныхположений,бег с ускорением, с максимальной скоростью. КДП-3*10м КДП-30м</p>	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговуюразминку,бегс высокого старта. Бегатьнакороткую дистанцию. <u>Получат</u> _____возможность <u>научиться:</u>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>	<p><u>познавательные:</u>ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u>уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы;контролироватьдействия партнера</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержаниюзанятий;проявление учебных мотивов;</p>
5		<p>Овладение техникой спринтерского бега Бегнарезультат60 м. КДП-гибкость Знания о физической</p>	1	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговуюразминку,бегс высокого старта. Бегатьнакороткую дистанцию. <u>Получат</u>возможность <u>научиться:</u></p>	<p><u>Познавательные:</u>ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующихстроевыхкоманд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговыйипошаговыйконтроль; адекватновоспринимать оценку</p>	<p>Формированиенавыка систематическогонаблюденияза своим физическим состоянием, величинойфизическихнагрузок.</p>

			культуре:правила соревнований в беге.			учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы;контролироватьдействия партнера	
6-9			Овладение техникойпрыжкав длину Прыжки в длину с 7—9шаговразбега. КДП—длинас места. Развитие скоростносиловых способностей:Всево зможные прыжки и многоскоки, Освоение общеразвивающих упражнений без предметовнаместе: Общеразвивающие упражнения в парах.	4	<u>Научатся</u> :проявлять качества силы, быстроты,выносливостии координации при выполнениипрыжковых упражнений. <u>Получат</u> <u>возможностьнаучиться</u> :изме рять результаты;подачакоманд; демонстрацияупражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований	<u>Позн.</u> пониманиеипринятиецели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Приниматьисохранять учебную задачу; учитывать выделенныеучителемориентиры действия в новом учебном материалевсотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Умение планировать собственную деятельность,распределятьнагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
10-13			Овладениетехникой метания малогомячавцель	4	<u>Научатся</u> :метатьразличные предметы и мячи на дальность с места из	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельностьподруководством	Ориентация насодержательные моменты школьной действительностииадекватное

		и на дальность: Метание теннисного мяча с местана дальность отскока от стены, на заданное расстояние; Метание малого мяча с места на дальность, в коридор 5—6 м с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.		различных положений <u>Получат возможность научиться:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Комму.</u> задавать вопросы;	осознанное представление о качествах хорошего ученика;
14-15		Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Знания о физической культуре: разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических	2	<u>Научатся:</u> правильно распределять силы в беге на выносливость	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

			упражнений, направленных на развитие выносливости				
16-17			Развитие выносливости: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. КДП-6-мин. бег	2	<u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат</u> возможность научиться: уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	<u>Позн.</u> – умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; <u>Регулятивные</u> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <u>коммуникативные</u> – умеют общаться и взаимодействовать со сверстниками.	Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.
18			Овладение техникой длительного бега: Бег на 1000 м.	1	<u>Научатся:</u> правильно распределять силы в беге на выносливость	<u>Регулятивные:</u> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
19			Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	<u>Научатся:</u> уметь выполнять комплексы обще-развивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	<u>Позн.:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. <u>Коммуникативные:</u> способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, уметь применять соответствующие понятия и термины	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
20-21			Овладение остановок, поворотов и стоек:	2	<u>Научатся:</u> овладевать основами технических действий, приёмами	<u>Регулятивные:</u> бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и

			Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.		физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	ролью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
22-23			Освоение ловли и передач мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2	<u>Научатся:</u> владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену	<u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <u>Коммуникативные:</u> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. <u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
24-25			Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в	2	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,	<u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

		<p>низкой, средней и высокой стойкости, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Развитие координационных способностей: челночный бег с ведением и без ведения мяча; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями</p>		<p>оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности</p>	<p><u>Коммуникативные:</u> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p><u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования</p>	
26-27		<p>Овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p>	2	<p>Умение соотносить свои действия с планируемым результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,</p>	<p><u>Познавательные:</u> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><u>Регулятивные:</u> давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта</p>	<p>Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи</p>

28		<p>Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Знания о спортивной игре: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков) и защиты (зонная и личная защита).</p>	1	<p><u>Научатся:</u> владеть умениями вырывания и выбивания мяча <u>Получат возможность научиться:</u> оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения</p>	<p>П.: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения Р.: проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции</p>	<p>Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности</p>
29-30		<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики игры: Тактика свободного</p>	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двух игроков. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Р.: закрепление умения</p>	<p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>

		<p>нападения. Позиционное нападение(5:0)без измененияпозиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания2:1,3:1,3:2, 3:3</p>		<p>поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическимиупражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	
--	--	--	--	--	--

31			<p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Освоение строевых упражнений: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением. Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад;</p>	1	<p><u>Научатся:</u> различать строевые команды. Выполнять кувырок вперёд и назад. <u>Получат</u> возможность научиться: уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз.</p>	<p>П.: умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника Р.: умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.</p>
32-33			<p>Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Знания о физической культуре</p>	2	<p><u>Научатся:</u> Выполнять кувырок вперёд и назад. <u>Получат</u> возможность научиться: формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: владение знаниями содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. К.: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>

			туре:Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки				
34-35			Освоение акробатических упражнений:стойка на лопатках Развитие гибкости:Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	2	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов,включающую кувырки вперёд и назад <u>Получат возможность научиться:</u> проводить самостоятельные занятияпо освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного(отклоняющегося от норм) поведения. К.:владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме Р.:способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	Владение умениями:выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад
36			Освоение акробатических упражнений:стойка на лопатках, кувырок вперёд и назад. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	1	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов,включающую кувырки вперёд и назад	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного(отклоняющегося от норм) поведения.	Владение знаниями по организации проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности
37-39			Освоение и совершенствование висов и упоров:	3	<u>Научатся:</u> формирование ответственного отношения к учению, готовности и	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению	Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять

		<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.</p>	<p>способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации и обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории</p>	<p>осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитие основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.</p>	<p>активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
--	--	---	---	---	---

40-41			<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p>	2	<p><u>Научатся:</u> Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>П.: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность К.: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений</p>	<p>Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий</p>
-------	--	--	--	---	---	---	---

42-43			<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p>	2	<p><u>Научатся</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки:</p>	<p>Р.: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p>
44			<p>Развитие координационных способностей: Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Развитие гибкости: Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения</p>	1	<p><u>Научатся</u>: выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки</p>	<p>П.: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность</p>	<p>Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности</p>

45-48			с предметами Освоение опорных прыжков: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см) Овладение организаторскими умениями: установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	4	<u>Научатся:</u> уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды	П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач	Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами представлениями
49			Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1	Умение осознанно использовать речевые средства	Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека	Владение знаниями о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,
50-53			Освоение техники лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход.	4	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе	П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из

			Знания:Значение занятийлыжным спортом для поддержания работоспособности.		мотивацииикобучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальнойтраектории	К.:выражаютготовностьслушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умениемпользоватьсяучебником; Р.: овладевают способностью пониматьучебнуюзадачуурока и стремятся ее выполнять.	целесообразностииэстетической привлекательности
54			Освоение техники лыжных ходов:Попеременный двухшажныйи одновременный бесшажный ходы. Знания:Виды лыжного спорта. Передвижение на лыжах до 3 км.	1			Формирование культуры движений, уменияпередвигатьсялегко,красиво, непринуждённо
55-60			Освоениетехники лыжных ходов:одно-временный бесшажный ход. Знания:Виды лыжногоспорта. Применение лыжных мазей.	6	<u>Научатся:</u> Определять составодеждыдлязанятий налыжахитемпературную норму. Моделировать технику базовых способов передвиженияналыжах.	К.:владениеумениемлогически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника Р.:владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическимиупражнениями,их планирования и наполнения содержанием	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем(всправочныхисточниках, учебнике, в сети Интернет и др.)
61			Освоение техники лыжных ходов: подъем полувелочкой. Спускиввысокойи низкой стойках. Знания:Виды лыжного спорта.Правила самостоятельного выполнения	1	<u>Научатся:</u> Осваиватьуниверсальны умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в	П.:умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процесседостижениярезультата, определять способы действий в рамкахпредложенныхусловийи требований	Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:соблюдатьнормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личнуюгигиену;помогатьдругдругу и учителю;

			упражнений и домашних заданий. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.				
62-64			Освоение техники лыжных ходов: подъем полувелочкой. Спускиввысокойи низкой стойках. Торможение «плугом». Знания:Оказание помощи при обморожениях и травмах	3	<u>Научатся:</u> Проявлять координацию привыполнении поворотов, спусков и подъемов	К.:проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам,проявлениекультуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности	Поддерживатьтоварищей,имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержкуи самообладание.

65-67			Освоение техники лыжных ходов: Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.	3	<p>Научатся:</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
68-71			Развитие выносливости: прохождение дистанции до 3 км.	4	<p>Научатся:</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения</p> <p>Р.: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение</p>	Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
72			Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	<p>Научатся:</p> <p>Распределять силы по всей дистанции</p>	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения

73-74			<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойк и игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.</p>	2	<p><u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p>	<p>на транспорте и на дорогах</p> <p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам</p>
75-78			<p>Освоение техники приёма и передач мяча: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Знания о</p>	4	<p><u>Научатся:</u> Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах</p>	<p>П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств Р.: приобретение умений</p>	<p>Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической</p>

			спортивной игре: Терминология избранной спортивной игры		игруппах при выполнении технических действий из спортивных игр	планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	подготовленности
79-81			Освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки Знания о спортивной игре: Правила и организация избранной игры (цели, смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	3	<u>Научатся:</u> овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности	Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
82-84			Освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Знания о спортивной игре: помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места	3	<u>Научатся:</u> расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий	Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

			проведения игры. Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.				
85-87			Освоение тактики игры: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Овладение игрой: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	3	<u>Научатся:</u> уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;	П.: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; К.: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения Р.: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

88-90			<p>Овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60</p> <p>Овладение организаторскими умениями: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую уразминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p>	<p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>
91-93			<p>Овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей: Все возможные прыжки и многоскоки</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены.</p>	3	<p><u>Научатся:</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям</p>

94-96			Овладение техникой метания малого: Метание малого мяча на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	3	<u>Научатся:</u> метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами представлениями
97-99			Овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. Кросс до 15 мин	3	<u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат</u> <u>возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество	проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей	демонстрировать результаты ниже, чем средний уровень основных физических способностей
100			Развитие выносливости: Бег на 1000 м.	1	<u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм и темп бега; <u>Получат возможность научиться:</u> уметь	Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования	Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

					организовывать учебное сотрудничество	занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления	
101-105			Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»	5			

