

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
физической культуры, ОБЖ,
технологии и искусства

Руководитель ШМО

Гомонов В.В.
Протокол № 5 от «21» июня
2024г.

СОГЛАСОВАНО

ответственный за УР

Имашева А.С.
Протокол №1 от «30» августа
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ пос.
Масленниково

Шустова Н.И.
Приказ № 103/1р от «30»
августа 2024 г.

**Адаптированная общеобразовательная программа
по физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития
7 класс**

Масленниково 2024

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для обучающегося 7 класса с задержкой психического развития вариант 7.2, в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством Просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2024/2025 учебный год.
4. Учебного плана ГБОУ СОШ п.Масленниково на 2024/2025 учебный год.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Краткие сведения о категории обучающихся

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Коррекционная направленность предмета заключается в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика учебного предмета

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка, начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 600 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

В «Тематическом планировании» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты должны отражать:

- 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; 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 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты должны отражать:

- 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 в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты должны отражать:

- 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, 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;
- 3) 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;
- 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 её 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, 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.

Содержание учебного предмета

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

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, и развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливания 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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерения резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические приемы и комбинации.

Ритмическая гимнастика (Девочки).

Опорные прыжки.
 Упражнение и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
 Упражнение и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
 Упражнение и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки); и на параллельных брусьях (мальчики).
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
 Подъемы, спуски, повороты, торможения.
 Плавание. Основные виды плавания. Старты, повороты, финиш.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
 Волейбол. Игра по правилам.
 Футбол. Игра по правилам.

Физическая подготовка. Упражнение для развития основных физических качеств.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие силы, выносливости, координации движений .
Лыжные гонки. Развитие силы, выносливости, координации движений, быстроты.
Плавание. Развитие силы, выносливости, гибкости ,координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование

по предмету «Физическая культура» 7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Деятельность учащегося
Легкая атлетика (16 ч)				
Б по С. Строевая вка. На ие й ерского	Изучение нового материала	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы	Научиться строевой подготовке и правильной техники спринтерского бега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение техники спринтерского бега К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых

		строевой подготовки. Техника спринтерского бега		упражнений.
ый старт. корением 0 метров.	Комплек- ный	Как правильно делать высокий старт. Правильная техника метания набивного мяча.	Научиться выполнять высокий старт и технике метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение высокого старта и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
ысокий ег на ат 60 енствован ики и ого мяча.	Комплек- ный	Правильный высокий старт. Как совершенствовать технику метания набивного мяча.	Научиться качественно, выполнять высокий старт . Научиться входить в старт и технике метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение высокого старта и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
опорой на ку. етание ого мяча.	Повторение	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. Как правильно выполнить на оценку метание набивного мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
ый разгон. е ивности. до 5 мин.	Комплек- ный	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
ение на техники опорой на ку. ыжки скалку за	Комплек- ный	Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.
и. на ат. к в длину с 11-15	Комбини- рованный	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
енствован кка в разбега	Учётный	Как совершенствовать прыжки в длину с	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

агов. е ивности. б мин.		разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	развитию выносливости.	П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
енствован ики и мяча на ть.	Комплекс- ный	Как совершенствовать техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
хника в прыжках . Эстафета кой.	Учётный	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
а метания Развитие ивности, бег н.	Комплекс- ный	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
0 м. енствован дачи ной и.	Комплекс- ный	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение переда эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
ая а с й. ая вка.	Комплекс- ный	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Как выполнить бег по дистанции.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение переда эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
хника и мяча. е ивности, бег н.	Комплекс- ный	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
г 1500 м. енствован дачи ной	Комплекс- ный	Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на 1500	Научиться передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение переда

д.		м. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.		эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
итие национальных ностей. на национальной е.	Комплек- сный	Выполнение основ- ных координацион- ных перемещений На координацион- ной лестнице.	Научиться работать на координационной лестнице.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение координационных элементов и движений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения сложных координационных упражнений.

Спортивные игры. Баскетбол (6 ч)

Б по ол. Стойки Основы цений	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать основные стойки и перемещения.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
вки на две на раз, два.	Комплек- сный	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
на одной т плеча на и в ии. енство- техники мяча.	Комплек- сный	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий
– техника ния мяча. ршенствов техники дачи мяча.	Комплек- сный	Как правильно вы- полнить на оценку технику ведения мяча. Как совершен- ствовать технику передачи мяча.	Научиться выпол- нять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.
– техника дачи мяча.	Комплек- сный	Как правильно вы- полнить на оценку	Научиться технике передачи мяча и	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических

ки по ду.		технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	броскам по кольцу.	качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
енство- техники в кольцо. е двига- К качеств ствам СПУ ола. ение по разделу.	Учётный	Как выполнить совершенствование техники бросков в кольцо. Как развитие двигательные качества по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные качества по средствам СПУ.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий

Спортивные игры. Волейбол (6 ч)

ТБ по . Развитие льных остей по ам ОРУ в по кругу. по выбору ся.	Изучение нового материала	Как вести себя на уроке по волейболу. Как развивать двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.
е национальных остей по ам ОРУ. естрелка, бол.	Комплексный	Как развивать координационные способности по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
я вка. естрелка, бол еские ы).	Комплексный	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Научиться выполнять элементы строевой подготовки. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.
ение кса ОФП. и игра бол.	Комплексный	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно играть в пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

я вка. ОФП. и игра бол.	Комплек- ный	Как правильно выполнить элементы строевой подготовки. Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.
освоение нижней	Учётый	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как играть в пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий.

Гимнастика (8 ч)

ение х ений	Комплек- ный	Как правильно выполнять строевые перестроения.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
освоение звиваю- ражнений дметов на и в ии	Комплек- ный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
ение звиваю- ражнений дметов на в ии.	Комплек- ный	Как правильно работать с предметами.	Научиться работать с гантелями мальчикам , а девочкам обручами и булавами.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
ршенство- Висов и	Комплек- ный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения в висах	Научиться правильно делать висы и упоры.	Р.: включать упражнения на висы и упор в различные формы занятий физической культурой.

		и упорах.		П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.
ение в.	Комплек- ный	Как правильно делать вскоки и соскоки на козла.	Научиться делать вскок и соскок на козла (козел в ширину 80-100 см)	Р.: включать упражнения на прыжки чер козла в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
ение акро- ких ений	Комплек- ный	Как правильно делать кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Научиться делать кувырок назад и вперед, стойку на лопатках.	Р.: включать кувырки в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений на кувырок вперед и назад. К.: соблюдать правила безопасности.
итие национных остей.	Комплек- ный	Как правильно работать на координационной лестнице	Научиться работать на координационной лестнице	Р.: применять упражнения координационной направленности для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение координационных передвижений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на координационной лестнице.
а кувырка один на- стик, рондо го в связке нно.	Комбини- рованный	Как правильно делать связку из пяти и шести элементов.	Научиться делать связки.	Р.: включать акробатические связки в упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение акробатических связок. К.: соблюдать правила безопасности.

Спортивные игры. Волейбол (5 ч)

Б по волейбол. е льных по ам ОРУ. листа.	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
--	---------------------------------	---	---	--

		волейболиста.	правильно выполнять стойку волейболиста.	
совершенствован техники волейболиста. на выполнение над собой. приема и и мяча	Повторение	Как совершенствоваться стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
совершенство- техники выполнение над собой, приема и и мяча	Комплексный	Как совершенствоваться технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
совершенствован техники выполнение над собой, приема и и мяча Сгибание руки в упоре лежа.	Комплексный	Как совершенствоваться техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
техники выполнения над собой. совершенствован техники и и мяча Техника и и мяча	Комплексный	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствоваться технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. Научиться правильно, выполнять технические действия волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.

Спортивные игры. Баскетбол (4 ч)

Б по ол. совершенствован дачи мяча	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствоваться	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в
---	---------------------------------	---	--	--

и.		передачи мяча от груди.		процессе совместного освоения технических действий.
енствован дачи от техника мяча и.	Комбиниро- ванный	Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
на одной т плеча на в ии. енствован ики мяча.	Комбиниро- ванный	Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать технику ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
техника мяча. енствован техники и мяча.	Комбиниро- ванный	Как правильно выполнить на оценку технику ведения мяча. Как совершенствовать технику передачи мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
цкие е старты.	Комбиниро- ванный	Как правильно вести себя на веселых стартах.	Научиться новым элементам и передвижениям на этапах в команде.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.

Лыжная подготовка (15 ч)

а ия на лыжной вки. атурный одежда, ыжника.	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям подготовке к уроку на свежем воздухе. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
ить менный и ременный жный ход.	Повторение	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

а одновре- о жного оценку. енство- нику ного ременного истанция 1	Учётный	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
техника ного ременного	Учётный	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
елочкой не 45°	Комплексный	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
елочкой не 45°	Комплексный	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
а спусков. ция 2 км.	Комплексный	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

техника елочкой. еństwo- технику ения Дистан- км.	Учётный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
техника елочкой. еństwo- технику ения Дистан- км.	Учётный	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой. Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
техника ения Спуск в стойке.	Учётный	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
еństwo- ннику ых ходов. ция 3 км.	Учётный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
еństwo- ннику ых ходов. ция 3 км.	Учётный	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
ования на ии. Д – 2км.	Комплексный	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками

				процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
т плугом влево при спуске с горки.	Комплексный	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
т плугом влево при спуске с горки.	Комплексный	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

Плавание (10 ч)

Б по плаванию. Игры и упражнения развивающие навыки и умения на воде.	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по плаванию .	Научиться правильно играть в воде.	Р.: применять правила подбора одежды для плавания П.: моделировать технику игровых действий и приемов в воде. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
Игры и упражнения на воде	Комплексный	Как правильно играть на воде и в воде.	Научиться задерживать дыхание на воде и в воде.	Р.: использовать игровые действия на плавании для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
Игры и упражнения на воде	Комплексный	Как выполнить правильную технику плавания на спине. Как совершенствовать технику плавания на спине.	Научиться выполнять передвижение на спине в воде.	Р.: использовать игру на воде в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения

				технических действий
проплывание метров на совершенствования на	Учётный	Как правильно выполнить на оценку технику плавания на спине. Как совершенствовать технику плавания на спине.	Научиться выполнять проплывать 25-50 метров на спине.	Р.: выполнять правила передвижения в группе на воде. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
ныряния тумбочки.	Комплексный	Как правильно выполнить ныряние. Как правильно выполнить ныряния с тумбочки.	Научиться технике ныряния с тумбочки.	Р.: использовать игровые действия при нырянии с тумбочки и развитии физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
основная кролем.	Изучение нового материала	Как выполнить совершенствование техники плавания кролем на суше и в воде.	Научиться выполнять технику плавания кролем на воде.	Р.: использовать игры на воде организации активного отдыха. П.: моделировать технику плавания кролем. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий
совершенствования кролем.	Комплексный	Как совершенствовать основы плавания кролем.	Научиться играть в подвижные игры по правилам на воде, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий в бассейне. П.: моделировать технику плавания кролем К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
основная брассом и дельфином на в воде.	Комплексный	Как выполнить совершенствование техники плавания брассом и дельфином на суше и в воде.	Научиться выполнять технику плавания брассом и дельфином на воде.	Р.: использовать игровые действия, а также развитие физических качеств. П.: моделировать технику плавания брассом и дельфином К.: соблюдать правила безопасности.

ие основ поворота и на ии.	Комплексный	Как правильно выполнять технику старта, поворота и финиша.	Научиться выполнять технику плавания со стартом, поворотом и финишем на воде.	Р.: использовать игры в организации активного отдыха. П.: моделировать технику старта поворотом и финишем. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
оплывание ов на юбым плавание. ение по разделу.	Комплексный . Учётный	Как правильно выполнить комплекс ОФП. Как правильно проплыть 50 метров .	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно плыть на скорость.	Р.: использовать игровые действия, а д развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

Спортивные игры. Футбол (11 ч)

ТБ по футбол. е льных по ам ОРУ. иста	Изучение нового материала	Как правильно вести себя на уроке по разделу футбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу футбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку футболиста.	Р.: применять правила подбора одежды д занятий футболом П.: моделировать технику действий приемов футболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
а передви- с мячом собой. а приема и и мяча	Комплексный	Как совершенствовать прием мяча стопой.	Научится правильно выполнять стойку футболиста.	Р.: уважительно относиться к партнеру П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.
енство- техники и. Оста- мяча как так и ногой.	Комплексный	Как совершенствовать технику остановки мяча.	Научиться технике остановки мяча.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
енствован в удара по правой и ногой.	Комплексный	Как совершенствовать технику удара правой и левой ногой.	Научиться технике удара по мячу правой и левой ногой. Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Р.: уважительно относиться к сопернику управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в

				процессе совместного освоения технических действий футболиста.
а ловли в воротах.	Комплексный	Как правильно выполнить ловлю мяча.	Научиться качественно, выполнять технику ловли мяча на воротах.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.
енствован ики и и мяча от	Комплексный	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча.	Научится технике приема и передачи мяча.	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
техника и и мяча в енствован редач на и.	Учётный	Как правильно выполнить на оценку технику передачи в парах.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
енствован приема и и мяча в енствован ов передач орости в ии.	Комплексный	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах.	Научиться приему и передачи мяча в парах с правой и левой ногой.	Р.: уважительно относиться к сопернику управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровых деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола
удар по и с 11	Учётный	Как правильно выполнить на оценку удар с 11 метров.	Научиться качественному выполнению удара с 11 метров.	Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

е двига- к качеств средствам в лапту. ение ито- о разделу Учебная	Комплексный	Как развить двигательные качества по средствам СФУ футболиста Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в футбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ футбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды д занятий футболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.
---	-------------	--	---	--

Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)

ение их ений	Изучение нового материала	Как правильно выполнять строевые перестроения.	Научиться качественно, выполнять строевые упражнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений . К.: соблюдать правила безопасности.
ение звиваю- ражнений цметов на в ии	Комплексный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения	Научиться качественно выполнять общеразвивающие упражнения.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
ение звиваю- ражнений цметов на в ии.	Комплексный	Как правильно работать с предметами.	Научиться работать с гантелями мальчикам , а девочкам обручами и булавами.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять силовые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
ершенство- Висов и	Комплексный	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения в висах и упорах.	Научиться правильно делать висы и упоры.	Р.: включать упражнения на висы и упор в различные формы занятий физическ культурой. П.: применять висы и упоры для развит физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.

освоение в через физического	Комплексный	Как правильно делать вскоки и соскоки на козла.	Научиться делать вскок и соскок на козла (козел в ширину 80-100 см)	Р.: включать упражнения на прыжки чер козла в различные формы занят физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками процессе совместного освоения бегов упражнений.
освоение физических ений	Комплексный	Как правильно делать кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Научиться делать кувырок назад и вперед , стойку на лопатках.	Р.: включать кувырки в различные форм занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение упражнений на кувырок вперед назад. К.: соблюдать правила безопасности.
развитие координационных остей.	Комплексный	Как правильно работать на координационной лестнице	Научиться работать на координационной лестнице	Р.: применять упражнения координационной направленности для развития физических качеств. П.: продемонстрировать выполнение координационных передвижений. К.: взаимодействовать со сверстниками процессе совместного освоения упражнений на координационной лестнице.
а кувырка , один ,мостик, и все это в инхронно.	Комплексный	Как правильно делать связку из пяти и шести элементов.	Научиться делать связки.	Р.: включать акробатические связки в упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение акробатических связок. К.: соблюдать правила безопасности.
освоение их ений	Повторение	Как правильно выполнять строевые перестроения.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
освоение развиваю- упражнений предметов на и в ии	Повторение	Как правильно выполнять общеразвивающие упражнения	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых

				упражнений.
--	--	--	--	-------------

Легкая атлетика (10 ч)

е. ой мяч. к в высоту	Комплексный	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
Метание.	Комплексный	Старт с опорой на одну руку. КУ – метание набивного мяча.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Р.: включать беговые упражнения различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
ивность.	Комплексный	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Р.: включать беговые упражнения различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
Прыжки.	Учётный	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Р.: включать беговые упражнения различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности.
короткую ию. к.	Учётный	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Р.: включать беговые упражнения различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками

				процессе совместного освоения беговых упражнений.
прыжка в длину. Выносливость.	Комплексный	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Р.: включать беговые упражнения различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
метания мяча.	Комплексный	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
прыжка в длину. Эстафета.	Комплексный	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.
метания мяча. Бег выносливость.	Комплексный	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Комплексный	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.

Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень				
				Мальчики				
				Низкий	Средний	Высокий	Низ	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,	
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и	
			12	145	165—180	200	13	
			13	150	170—190	205	14	
			14	160	180—195	210	14	
			15	175	190—205	220	15	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и	
			12	950	1100—1200	1350	75	
			13	1000	1150—1250	1400	80	
			14	1050	1200—1300	1450	85	
			15	1100	1250—1350	1500	90	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и н	
			12	2	6—8	10	5	
			13	2	5—7	9	6	
			14	3	7—9	11	7	
			15	4	8—10	12	7	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше		
			12	1	4—6	7		
			13	1	5—6	8		
			14	2	6—7	9		
			15	3	7—8	10		
			на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и н
				12				4
				13				5
				14				5
				15				5

