

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №469 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
194362, СПб, Парголово, ул. Кооперативная, д.27; ул. Федора Абрамова, д. 16, корп. 3, стр.1

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
Протокол № 09 от 16.06.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школы № 469
Приказ № 375 от 16.06. 2022 г.
_____ / Ю.А. Купорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 7-х классов на 2022 - 2023 учебный год
уровень основного общего образования

Составитель:
Ефимова Т.В.
Плахоцкая Л.Н.
Мельникова Ж.В.
Учителя физической культуры

Санкт-Петербург
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место в учебном плане.

На изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе в 2022-2023 учебном году учебным планом отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На изучение предмета «Физическая культура» в 2022-2023 учебный год, учебным планом отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). На модуль «Плавание» отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее - ФГОС ООО) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- Постановление Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Постановление Правительства Р.Ф. от 16.08.2014. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».
- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы.
- Письмо Минобрнауки России от 15.07. 2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся образовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Учебно-методический комплекс.

Учебник:

1. Лях В.И. Физическая культура. 7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. – М. : Просвещение, 2015.

Учебные пособия (в библиотечный фонд школы не входят):

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011 г.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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 ориентирования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом 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 нем 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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;

- 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 основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех ее проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя но вые задачи в учебе и 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 ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

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.

В области познавательной культуры:

- знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применение в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- Овладение доступными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения курса «Физическая культура»

Ученик научится:

- Понимать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации;
- Характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их на занятиях физическими упражнениями, выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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.

Ученик 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, принёсших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физической) деятельности

Ученик научится:

- Использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной 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;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- Вести дневник самоконтроля по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой учебной деятельности;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжка (в высоту и длину);
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол в условиях учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений физической культуры;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
-

Формы, периодичность и порядок контроля успеваемости.

Тема	количество часов	количество нормативов
Легкая атлетика	23	8
Кроссовая подготовка	8	2
Гимнастика с элементами акробатики	12	5
Баскетбол	10	3
Волейбол	10	1
повторение	5	-
Итого:	68	21

СОДЕРЖАНИЕ

1. Легкая атлетика

Основные понятия: Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, многоскок, метание малого мяча на дальность, эстафетный бег. Прыжковые и беговые упражнения.

Основная цель: обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Кроссовая подготовка

Основные понятия: Бег в равномерном темпе, бег с изменением темпа и ритма, бег по пересеченной местности.

Основная цель: дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-

силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

3. Гимнастика с элементами акробатики

Основные понятия: группировка, перекувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, гимнастический комплекс, висы, упоры, лазание по канату, прыжки через козла. Основная цель: физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

4. Баскетбол

Основные понятия: стойка и передвижение игрока, передача от груди, передача через пол, штрафной бросок, броски в кольцо, ведение мяча, правила игры в баскетбол, простейшие игровые комбинации. Основная цель: всестороннее физическое и нравственное развитие, умение взаимодействовать с одноклассниками.

5. Волейбол

Основные понятия: стойка и передвижение игрока, верхняя и нижняя передача, верхняя и нижняя подача, правила игры в волейбол, простейшие игровые комбинации. Основная цель: всестороннее физическое и нравственное развитие, умение взаимодействовать с одноклассниками.

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 4x9 м, с	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,0	10,4	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
4. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100	110	100	90
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приема	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приема				Техника		
3. Соединение упражнения на брусьях	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)				Техника		
6. Опорный прыжок через козла в длину (110 см)	Техника					

7. Прыжки со скакалкой за 1 мин	100	95	85	100	70	45
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур о ка	Тема урока	Планируемые результаты обучения	Практика	Контроль	Дата проведения	
					план	факт
Легкая атлетика						
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	<i>Уметь:</i> бегать в среднем и высоком темпе Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием			01,09-05,09	
2	Овладение техникой спринтерского бега.				01,09-05,09	
3	Овладение техникой спринтерского бега.				06,09-12,09	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м Формирование социальной роли ученика. Формирование положительно-го отношения к учению. Волевая само регуляция как способность к волевому усилию. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог			06,09-12,09	
5	Спринтерский бег, эстафетный бег				13,09-19,09	
6	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Сдача норматива – 60м.			Норматив бег 60 м	20,09-26,09	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча		<i>Уметь:</i> прыгать в длину с места; метать мяч в мишень и на дальность Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели			27,09-03,10
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча				27,09-03,10	
9	Метание малого мяча. Сдача норматива			Метание мяча в цель	04.10-10.10	
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Сдача норматива				04.10-10.10	
11	Бег на средние дистанции			Сдача норматива прыжок в длину с места	11,10-17,10	
12	Бег на средние дистанции	<i>Уметь:</i> пробегать среднюю беговую дистанцию Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях				11,10-17,10
13	Бег на средние дистанции. Сдача норматива			Норматив бег до 6 мин на дальность	18.10-24.10	
Кроссовая подготовка						

14	Инструктаж по Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Овладение техникой бега в равномерном темпе. Бег 1000м.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p> <p>Постановка вопросов и разрешение конфликтов</p>			18.10-24.10	
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий				01.11-07.11	
16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий				01.11-07.11	
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Сдача норматива			Норматив 1000м	08.11-14.11	
Гимнастика с элементами акробатики						
18	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения, висы и упоры. Вис на прямых и согнутых руках	<p>Уметь: выполнять висы</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня.</p>			08.11-14.11	
19	Строевые упражнения, висы и упоры. Вис на прямых и согнутых руках. Сдача норматива ОФП.			Норматив подтягивания отжимания	15.11-21.11	
20	Строевые упражнения, висы и упоры. Упражнения на брусьях.				15.11-21.11	
21	Строевые упражнения, висы и упоры. Упражнения на брусьях. Учет строевой подготовки.	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, висы</p> <p>Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей</p>		Строевые упражнения	22.11-28.11	
22	Опорный прыжок	<p>Уметь: выполнять опорный прыжок</p> <p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения</p>			22.11-28.11	
23	Опорный прыжок				29.11-05.12	
24	Опорный прыжок. Сдача норматива			опорный прыжок	29.11-05.12	
25	Лазание по канату	<p>Уметь: лазать по канату</p> <p>Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,</p>			06.12-12.12	
26	Лазание по канату. Оценка техники лазания по канату.			лазание по канату	06.12-12.12	
27	Акробатика. Акробатический комплекс	<p>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей</p>			13.12-19.12	
28	Акробатика. Акробатический комплекс				13.12-19.12	
29	Акробатика. Оценка техники выполнения акро-			Акробатиче	20.12-	

	батический комплекс			ский комплекс	26.12	
	Спортивные игры					
30	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (волейбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Уметь: Освоение техники приема и передач мяча. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности.			20.12-26.12	
31	Волейбол. Варианты приема и передач мяча.	Уметь принимать и передавать мяч Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности.			10.01-16.01	
32	Волейбол. Варианты приема и передач мяча.				10.01-16.01	
33	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Уметь: Освоение техники приема и передач мяча. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели			17.01-23.01	
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.				17.01-23.01	
35	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.				24.01-30.01	
36	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники передачи мяча двумя руками сверху в парах			передачи мяча двумя руками сверху в парах	24.01-30.01	
37	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; играть в пионербол, выполнять технические приемы. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели			31.01-06.02	
38	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.				31.01-06.02	
39	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.				07.02-13.02	
40	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр (баскетбол). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<i>Знать</i> основные правила игры в баскетбол. Владеть техникой безопасности. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			07.02-13.02	
41	Баскетбол. Варианты приема и передач мяча.	Уметь: вести и передавать мяч Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях			14.02-20.02	
42	Баскетбол. Варианты приема и передач мяча.				14.02-20.02	

43	Баскетбол. Варианты приема и передач мяча.				21.02-27.02	
44	Баскетбол. Варианты приема и передач мяча. Оценка техники ведения мяча			техника ведения мяча	21.02-27.02	
45	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p> <p>Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей</p>			28.02-06.03	
46	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки			техника броска одной рукой от плеча после остановки	28.02-06.03	
47	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p> <p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p> <p>Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.</p>			07.03-13.03	
48	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры.				07.03-13.03	
49	Баскетбол. Индивидуальная техника защиты. Тактика игры. Оценка передачи мяча в движении со сменой места			Передача мяча в тройках	14.03-20.03	
Легкая атлетика						
50	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)</p> <p>Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Постановка вопросов и разрешение конфликтов. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным</p> <p>слушать и вступать в диалог</p>			14.03-20.03	
51	Овладение техникой спринтерского бега.				28.03-03.04	
52	Овладение техникой спринтерского бега. Сдача норматива – 60м.			Норматив бег 60м	28.03-03.04	
53	Прыжок в длину с разбега.	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры</p>			04.04-10.04	
54	Прыжок в длину с разбега.				04.04-10.04	
55	Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива			Прыжок в длину с разбега	11.04-17.04	
56	Метание малого мяча	<p>Уметь: метать мяч на точность, дальность и на заданное расстояние</p> <p>Умение доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой фор-</p>			11.04-17.04	

57	Метание малого мяча. Сдача норматива метание мяча.	ме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Формирование положительного отношения к учению.		Оценка техники метания мяч	18.04-24.04	
58	Бег на средние дистанции	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (не стандартных) ситуациях и условиях			18.04-24.04	
59	Бег на средние дистанции. Сдача норматива			Норматив бег до 6 мин на дальность	25.04-01.05	
Кроссовая подготовка						
60	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Волевая само регуляция как способность к волевому усилию. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием			25.04-01.05	
61	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий				02.05-08.05	
62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий				02.05-08.05	
63	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Сдача норматива			Норматив 1000 и 1500м	09.05-15.05	
повторение						
64	Повторение: бег по пересеченной местности	: бегать в среднем и высоком темпе Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием			09.05-15.05	
65	Повторение: бег по пересеченной местности				16.05-22.05	
66	Повторение: бег по пересеченной местности				16.05-22.05	
67	Повторение: бег по пересеченной местности				23.05-31.05	
68	Повторение: бег по пересеченной местности				23.05-31.05	

РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ» ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура», раздел «плавание», входит в предметную область «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура», раздел «плавание», в 7 классе в 2022-2023 учебном году учебным планом отводится 34 часа в год (1 час в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа имеет целью:

формирование у обучающихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры в целом и плавания в частности для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В области познавательной культуры:

- об истории развития вида спорта «плавание» и других водных видов спорта,
- о способах спортивного и прикладного плавания

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- 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.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека в воде;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении плавательных упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых плавательных упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических и плавательных качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях плаванием и правилах его предупреждения.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- Овладение доступными способами самоконтроля и индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;
- Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Для обучающихся, не владеющих начальными навыками плавания: занятия проводятся в отдельно сформированных группах начального обучения. На первом учебном занятии проводится контроль плавательной подготовленности обучающихся, в результате которого определяется группа начального обучения. Занятия в этой группе проводятся в большом плавательном бассейне на мелкой части (группа НО). Для этой группы обучающихся подбираются упражнения начальной плавательной подготовки.

Результаты освоения курса «Физическая культура»

В результате освоения образовательной программы учебного предмета «Физическая культура», раздел «плавание», обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения вида спорта «плавание», истории участия в Олимпийских играх;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека в воде;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении плавательных упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых плавательных упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических и плавательных качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях плаванием и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять комплексы плавательных упражнений в воде и комплексы физических упражнений на суше для развития координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий плаванием.
- демонстрировать двигательные умения, навыки и способности: правильно выполнять основы движения в плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс); стартовать из различных исходных положений; проплыть 50 м выбранным способом;
- осуществлять соревновательную деятельность по плаванию (по упрощенным правилам);

- соблюдать правила поведения на занятиях плаванием: порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

– *Демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Плавание кролем на груди и кролем на спине	50м	50м
Силовые	Плавание способом брасс	25м	
К выносливости	Плавание кролем на груди, сохраняя темп	200м	200м
К координации	выполнение стартов и поворотов		

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений при плавании, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития плавания, олимпийского движения и отечественного спорта.

Приемы закаливания.

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

В школе есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию чередуются с уроками физической культуры по другим разделам программы.

Из 45 мин урока до 30 мин следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий.

С обучающимися, которые не освоили плавание или только приступили к занятиям, им следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока. С обучающимися, успешно освоившими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

Програмный материал по плаванию

Основная направленность	Виды деятельности
На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой
На развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде
Знания о физической культуре	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей
На овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства

Учебно-тематический план для 7 класса

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Освоение с водой. Согласование движений ног, рук с дыханием кролем на груди и на спине.	9
2.	Изучение техники плавания брассом в полной координации.	7
3.	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации.	10
4.	Плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом.	8
Итого: 34 часа		

Тестирование (нормативы) плавательных способностей

№	Наименование упражнения	Группа большого бассейна		
		5	4	3
1.	Контроль техники плавания кролем на спине в полной координации, 50 м. без учета времени	Технически правильное выполнение, без остановок, поворот выполнен без ошибок	Технически правильное выполнение, с одной остановкой, поворот с незначительными ошибкам	Есть технические ошибки, более одной остановки, не выполнен поворот
2.	Контрольное плавание 50 м кролем на груди без учета времени	Технически правильное выполнение, без остановок, со стартовой тумбы	Технически правильное выполнение, с одной или двумя остановкой, старт выполнен с незначительными ошибками	Есть технические ошибки, более двух остановки, не выполнен старт
3.	Контроль техники плавания брассом. 25 м.	Технически правильное выполнение, со стартовой тумбы, без ошибок	Технически правильное выполнение, со стартовой тумбы, с незначительными ошибками	Есть грубые ошибки в технике выполнения

№	Наименование упражнения	Группа начального обучения		
		5	4	3
1.	Контроль техники плавания кролем на спине в полной координации, 25 м. без учета времени	Технически правильное выполнение, без остановок, поворот выполнен без ошибок	Технически правильное выполнение, с одной остановкой, поворот с незначительными ошибкам	Есть технические ошибки, более одной остановки, не выполнен поворот
2.	Контрольное плавание 25 м кролем на груди без учета времени	Технически правильное выполнение, без остановок, выполнен старт	Технически правильное выполнение, с одной или двумя остановкой, старт выполнен с незначительными ошибками	Есть технические ошибки, более двух остановки, не выполнен старт
3.	Контроль техники плавания брассом. 25 м.	Технически правильное выполнение, выполнен старт	Технически правильное выполнение, с незначительными ошибками, не выполнен старт	Есть грубые ошибки в технике выполнения

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур ока	Тема урока	Практик а	Контроль	Планируемые результаты обучения	Дата проведения	
					план	факт
Освоение с водой. Согласование движений ног, рук с дыханием кролем на груди и на спине.						
1	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.			<p>Обучающиеся научатся: руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне; технике работы ногами кролем на груди и на спине, технике движения руками кролем на спине в согласовании с дыханием 50 м, технике движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием 50 м, Плавать способом кроль на спине в полной координации движений 100м без учета времени, плавать способом кроль на груди в полной координации движений 100м без учета времени, технике выполнения поворота кролем на спине, технике выполнения поворота кролем на груди «кувырок».</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p> <p>Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.</p>	1 не дел я	
2	Плавание ногами кролем на груди с различным положением рук.				2 не неде ля	
3	Плавание ногами кролем на спине с различным положением рук. Повторение. Эстафетное плавание.				3 не неде ля	
4	Согласование техники движений ног, рук с дыханием в кроле на спине.				4 не неде ля	
5	Согласование техники движений ног, рук с дыханием в кроле на груди				5 не неде ля	
6	Совершенствование				6	

	техники плавания кролем на спине				неделя	
7	Совершенствование техники плавания кролем на груди				7 неделя	
8	Повороты в плавании кролем на спине.				8 неделя	
9	Повороты в плавании кролем на груди.				9 неделя	
Изучение техники плавания брассом в полной координации.						
10	Движение ногами брассом с различным положением рук			Обучающиеся должны изучить: технику плавания ногами способом брасс, технику плавания руками брассом 25 м. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного; Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	10 неделя	
11	Техника движения руками брассом.				11 неделя	
12	Совершенствование техники движений руками брассом.				12 неделя	
13	Контроль техники плавания кролем на спине в полной координации. 50 м без учета времени.		Контроль техники плавания кролем на спине в полной координации, 50 м. без учета времени		13 неделя	
14	Согласование движений руками брассом и дыхания.			Оценка техники плавания кролем на спине в полной координации без учета времени, 50 м. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	14 неделя	

				Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.		
15	Согласование движений руками и ногами брассом с дыханием			Обучающиеся научатся: плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием, плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием, плавать способом брасс в полной координации движений короткие отрезки по 15 м.	15	неде ля
16	Совершенствование техники согласования движений руками и ногами брассом с дыханием.			Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного; Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	16	неде ля
Совершенствование техники плавания брассом в полной координации.						
17	Инструктаж по ТБ. Плавание брассом в полной координации			Обучающиеся научатся руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне, плавать способом брасс в полной координации движений различные отрезки, самостоятельно выполнять поворот «маятник» брассом с подплыванием и выходом из воды после поворота	17	неде ля
18	Плавание брассом в полной координации			Освоят: технику выполнения поворота кролем на груди «кувырок», технику движений рук при плавании брассом и проплыть без остановки заданный отрезок 50 м., выполняя поворот «маятник».	18	неде ля
19	Техника поворотов при плавании брассом			Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	19	неде ля
20	Совершенствование техники поворотов при плавании брассом			Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	20	неде ля
21	Изучение поворотов в плавании кролем на груди «кувырок»			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	21	неде ля
22	Совершенствование техники движений рук при плавании брассом			Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Формирование личностного самоопределения, направленной на осо-	22	неде ля

23	Совершенствование техники движений ногами брассом и гребковых движений руками			знание обучающимися своих мотивов, потребностей, стремлений, желаний и оценивание уровня сформированности.	23 неде ля	
24	Совершенствование техники поворотов в плавании кролем на груди				24 неде ля	
25	Совершенствование дыхания при плавании брассом				25 неде ля	
26	Совершенствование техники прыжка вниз головой				26 нед еля	
Плавание в полной координации кролем на груди, на спине, брассом.						
27	Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и брассом			<p>Научаться: проплывать отрезки по 50 м способом кроль на груди с дыханием в сторону и брассом со старта, отрезки по 25м кролем на спине со старта.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	27 неде ля	
28	Техника выхода из воды при плавании кролем на груди и брассом, совершенствование техники прыжка вниз головой				28 неде ля	
29	Техника старта при плавании кролем на спине				29 неде ля	
30	Контрольное плавание 50 м кролем на груди без учета времени		Плавание способом кроль на груди в полной		30 неде ля	

			координации, 50 м.			
31	Контроль техники плавания брассом. 25 м.		Плавание способом брасс в полной координации, 25 м.	Контроль техники плавания кролем на груди, оценивая технику поворота головы при вдохе. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	31 неде ля	
32	Эстафетное плавание. Повторение. Техника дыхания кролем на груди с использованием дополнительного оборудования и без него.			Обучающиеся должны проплыть 25 м брассом без учета времени. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	32 неде ля	
33	Эстафетное плавание. Повторение. Водное поло по упрощенным правилам. Правила игры, техника владения мяча. Игры на воде.			Обучающиеся научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь посредством эстафетного плавания. Освоят работу в группах и выучат правила игры в водное поло.. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	33 неде ля	
34	Водное поло по упрощенным правилам. Повторение. Эстафетное плавание.				34 неде ля	

