

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное
учреждение «Средняя школа
с углубленным изучением отдельных предметов г. Кирс
Верхнекамского района»

<p>«РАССМОТРЕНО» на педагогическом совете Протокол № <u>9</u> от <u>04</u> сентября 2023 г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Зам. Директора по ВР <u>И.Г. Корнева</u> «<u>08</u>» <u>сентября</u> 2023 г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор КОГОБУ СШ с УИОП г. Кирс <u>Н.В. Шибанов</u> Приказ № <u>246-0/Д</u> от «<u>08</u>» <u>сентября</u> 2023 г.</p>
---	---	---



**Рабочая программа
внеурочной деятельности спортивно-
оздоровительного направления
«С физкультурой я дружу»
7 класс**

Составил:
Кучеренко Николай Владимирович
Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Кирс
2023 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «С физкультурой я дружу» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа внеурочной деятельности направлена на развитие физических способностей у ребят среднего школьного возраста, на укрепление и поддержание здоровья на высоком уровне, на приобщение детей к регулярным занятиям спортом.

Программа работы составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта и адаптирована к условиям работы в школе.

Внеурочную деятельность могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям.

Цель и задачи работы на внеурочной деятельности

Цель: создание условий для развития физических способностей учащихся среднего школьного возраста.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость.
2. Развивать интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к ЗОЖ.
3. Формировать и совершенствовать у занимающихся двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений и двигательным действиям с повышенной двигательной сложностью.
4. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Внеурочная деятельность рассчитана на детей **6,7,8 классов (12-14 лет)**. В группе занимается от **7 до 15 человек**. Программа составлена на **1 год (34 занятий)** Занятия проходят один раз в неделю **по 1 часу**.

Форма организации: спортивная секция

Виды деятельности: - Обучение и совершенствование физических качеств
- Соревнования
- Сдача контрольных нормативов

1. Результат освоения курса:

1. Заинтересованность занятиями спортивно-оздоровительной деятельностью; повышение двигательной активности.
2. Укрепление здоровья, повышения уровня осведомлённости о физической культуре и спорте.
3. Развитие двигательных умений и навыков, повышение уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

4. Наличие доброжелательных взаимоотношений в коллективе, положительного микроклимата.

5. Ведение здорового образа жизни.

2. Содержание курса

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 5ч

Бег в равномерном темпе до 6 мин. Прыжки через препятствия. Повторный бег. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег в равномерном темпе до 8 мин .Полоса препятствий. Бег в равномерном темпе до 9 мин. Круговая тренировка. Бег в равномерном темпе 10 мин. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

2. БАСКЕТБОЛ 5ч

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. Слагаемые здорового образа жизни. Выбивание мяча. Двусторонняя игра баскетбол. Выбивание мяча. Двусторонняя игра баскетбол. Игра в баскетбол по официальным правилам.

3. ВОЛЕЙБОЛ 5ч

Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола. Тактика свободного нападения. Правила самоконтроля. Игра в волейбол по официальным правилам.

4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 9ч

Одновременный одношажный ход. Равномерное прохождение дистанции мальчики – 1,5 км; девочки 1 км. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. Круговая эстафета с этапом по 150 м. Прохождение дистанции 1,5 км с ускорениями на прямых по 150 м 6 раз. Прохождение дистанции 1,5 км с ускорениями на прямых по 200 м 3-4 раза.

5. ГИМНАСТИКА 5ч

Общеразвивающие упражнения в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. Упражнения с предметами Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения. Подтягивание.

6. ФУТБОЛ 5ч

История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. Подвижные игры для освоения перемещения и остановок. Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра в футбол по упрощённым правилам.

Литература

1. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007.
2. Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008
3. Учебник « Физическая культура» 5-6-7 классы / М.Я.Виленский .М «Просвещение» 2010г.
4. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И. ПогадаевИЦ «Академия»,2008
5. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
6. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол М., «Просвещение» Г.Колодницкий, В.Кузнецов, М.Маслов
7. «Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира ,А.Кузнецов М., «Олимпия»/ «Человек »/,2010
8. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет»,М.Кук,М.,АСТ /Астрель» 2003
9. «Урок физкультуры в современной школе.Методические рекомендации для учителей .Выпуск 2 . Футбол» Г.Баландин, Н.Назарова, Т.Казакова,М.,»Советский спорт»,2003

7 класс.

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы	Оборудование	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС		Дата проведения	
				Предметные результаты	Универсальные учебные действия (УУД)		
1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 5ч							
1.	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Прыжки через препятствия.	Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 6 мин.	Конусы Мячи Свисток	Научиться: описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>обще учебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Смысл образования</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
2.	Повторный бег. Бег в равномерном темпе до 7 мин	Что такое повторный бег? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 7 мин.	Конусы Мячи Свисток	Научиться: выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений	Регулятивные: <i>прогнозирование</i> - предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. Познавательные: <i>информационные</i> - получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	
3.	Бег в равномерном темпе до 8 мин Полоса препятствий.	Чем отличается бег от ходьбы? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 8 мин.	Конусы Мячи Свисток	Научиться: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: <i>общеучебные</i> - осознанно строить сообщения в устной форме. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	

4.	Бег в равномерном темпе до 9 мин Круговая тренировка.	Какое физическое качество развивает круговая тренировка? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 9 мин.	Конусы Мячи Свисток	Научиться: регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	Регулятивные: <i>целенаправлен</i> е - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределе</i> ние - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов	
5.	Бег в равномерном темпе 10 мин. Влияние легкоатлетическ их упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Как влияют ле гкоатлетическ ие упражнения на здоровье человека? Цель: научить технике бега в равномерном темпе до 10 мин.	Конусы Мячи Свисток	Научиться: применять разученные упражнения для развития выносливости, раскрывать значение легкоатлетическ их упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма	Регулятивные: <i>целенаправлен</i> е - удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> - использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> - вносить изменения в способ действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Самоопределе</i> ние - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	
БАСКЕТБОЛ 5ч							
6.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Как технически правильно выполняется остановка и поворот в баскетболе? Цель: учить технике остановок и поворотов.	Б/мячи Конусы Свисток	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
7.	Передача одной рукой от плеча. Введение мяча.	Как технически правильно выполняется	Б/мячи Конусы Свисток	Научиться: описывать технику	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.	

	Слагаемые здорового образа жизни	техника передачи мяча от плеча? Цель: учить технике передачи мяча от плеча	Б/мячи Конусы Свисток	изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Познавательные: <i>общее</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
8.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Как технически правильно выполнять броски в движении? Цель: обучить технике бросков в движении.	Б/мячи Конусы Свисток	Научиться: моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Регулятивные: <i>планирование</i> - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности	
9.	Выбивание мяча. Двусторонняя игра баскетбол.	Как выполнять выбивание мяча? Цель: обучить технике выбивания мяча.	Б/мячи Конусы Свисток	Научиться: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового и бережного поведения	
10.	Игра в баскетбол по официальным правилам		Б. мяч	Научиться: организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> - формулировать учебные задачи вместе с учителем; <i>коррекция</i> - вносить изменения в план действия. Познавательные: <i>общеучебные</i> - определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Коммуникативные: <i>планирование учебного</i>	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового и бережного поведения	

							<i>сотрудничества</i> - задавать вопросы; <i>управление коммуникацией</i> — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии			
ВОЛЕЙБОЛ 5ч										
11.	Основные приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой? Цель: учить основным приемам волейбола.	Б/мячи Конусы Свисток	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общее учебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью				<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	
12.	Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам.	Сколько основных приемов в волейболе? Цель: учить игре в волейбол по упрощённым правилам	в/мячи Конусы Свисток	Научиться: взаимодействовать с сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: <i>общее учебные</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью			<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов		
13.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола.	Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача? Цель: учить технике нижней подачи мяча.	в/мячи Конусы Свисток	Научиться: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - различать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общее учебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения			<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		

14.	Тактика свободного нападения. Правила самоконтроля.	Что такое тактика свободного нападения? Какие правила самоконтроля вы знаете? Цель: учить тактике свободного нападения, правилам самоконтроля	В/мячи Конусы Свисток	Научиться: осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общие учебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов
15.	Игра в волейбол по официальным правилам		В.мяч	научиться: осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общие учебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов
16.	Одновременный ходьбы Равномерное прохождение дистанции мальчики – 1.5км; девочки 1 км.		Лыжи, палки	Начать овладеть одновременным М одношажным ходом. Научиться равномерно распределять силы на дистанции	Познавательные: Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закалывания для укрепления здоровья. Виды ходьбы на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Коммуникативные: Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Регулятивные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Личностные УУД Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей
17.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного		Лыжи, палки	Уметь выполнять одновременный двухшажный ход. Совершенствовать	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные:	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно

	<p>о хода. Дистанция 1 км.</p>			<p>ь технику бешажного хода. Прохождение дистанции 1 км на время</p>	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	
18.	<p>Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.</p>	<p>Лыжи, палки</p>	<p>Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.</p>	<p>Познавательные: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: при менять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>		
19.	<p>Совершенствов ать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.</p>	<p>Лыжи, пал ки</p>	<p>Совершенствоват ь технику торможения плугом</p>	<p>Познавательные: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>		
20.	<p>Совершенствов ать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.</p>	<p>Лыжи, пал ки</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельн о выявляя и устраняя типичные ошибки</p>	<p>Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>		

21.	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Лыжи, палки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	
22.	Прохождение дистанции 1,5 км с ускорениями на прямых по 150м 6 раз	Лыжи, палки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	
23.	Прохождение дистанции 2 км с ускорениями на прямых по 150м 6 раз	Лыжи, палки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	
24.	Прохождение дистанции 1,5 км с ускорениями на прямых по 200м 3-4 раза	Лыжи, палки	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно о выявляя и устраняя типичные ошибки	Познавательные: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	

				типичные ошибки	Регулятивные: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха			
4. ГИМНАСТИКА 5ч								
25.	Общеразвивающие упражнения в парах. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	Как влияют общеразвивающие упражнения на здоровье человека? Цель: разучить общеразвивающие упражнения в парах	Маты Конусы Свисток	Научиться: описывать технику общеразвивающих упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные: общие учебные - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Самоопределение</i> - начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире		
26.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Как развивать силу? Цель: учить вису согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, развивать силовые способности.	Что такое висы и упоры? Как развивать силу? Цель: учить вису согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, развивать силовые способности.	Маты Конусы Свисток	Научиться: описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопасности	Регулятивные: планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: общие учебные - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель. Коммуникативные: инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя) <i>Самоопределение</i> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию		
27.	Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа.	Перечислите виды хватов? Цель: учить висам согнувшись и прогнувшись	Маты Конусы Свисток	Научиться: описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Регулятивные: контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: общие учебные - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> - осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения		
28.	Упражнения с предметами Упражнения для	Какие гимнастические предметы	Маты Конус Свисток	Научиться: использовать данные	Регулятивные: планирование - применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Познавательные:	<i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности.		

	развития гибкости	используют в гимнастике? Цель: разучить упражнения с предметами		упражнения для развития гибкости	<i>общие</i> - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
29.	Акробатические упражнения. Подтягивание.	Что включает в себя акробатика? Цель: закрепить технику акробатических упражнений	Маги Конус Свисток	Научиться: составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений	Регулятивные: <i>осуществление учебных действий</i> - выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> - вносить необходимые изменения и дополнения. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ставить и формулировать проблемы. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	<i>Самоопределение</i> - осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов	
5.ФУТБОЛ 5ч							
30.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	Где и когда впервые появилась игра в футбол? Цель: познакомить с историей футбола, основными приёмами игры в футбол.	Ф/мячи Конусы Свисток	Знать: историю футбола имена выдающихся отечественных футболистов. Научиться: основным приёмам игры в футбол.	Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> - принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело	
31.	Подвижные игры для освоения перемещения и остановок.	Какие основные правила техники безопасности при занятиях футболом? Цель: учить технике перемещения и остановок	Ф/мячи Конусы Свисток	Научиться: технике перемещения и остановок; соблюдать правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	Регулятивные: <i>коррекция</i> - адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> - уважительное отношение к чужому мнению.	
32.	Ведение мяча по прямой с изменениями	Как производится ведение мяча в	Ф/мячи Конусы Свисток	Научиться: описывать технику	Регулятивные: <i>коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета	<i>Самоопределение</i> - самостоятельность и личная ответственность	

	<p>направления движения и скорости ведения.</p>	<p>футболе? Цель: учить технике ведения мяча с изменением направления</p>		<p>изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> - формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>	<p>за свои поступки. <i>Смыслообразование</i> - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности</p>	
33.	<p>Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>	<p>Какие правила техники безопасности нужно соблюдать при занятиях футболом? Цель: совершенствовать технику освоенных элементов</p>	<p>Ф/мячи Конусы Свисток</p>	<p>Научиться: моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> - формулировать свои затруднения</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
34.	<p>Игра в футбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Как организовать совместные занятия футболом? Цель: научить организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p>	<p>Ф/мячи Конусы Свисток</p>	<p>Научиться: Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p>	<p>Регулятивные: <i>контроль и самоконтроль</i> - сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Познавательные: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Коммуникативные: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p><i>Смыслообразование</i> - адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	

