

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования Исполнительного комитета
Кукморского муниципального района
МБОУ "Верхне-Арбашская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Ханов С.Х.
Протокол №1 от 24.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Зиятдинова Р.К.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Исламов Р.И.
Приказ №90 от 24.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID)

Физическая подготовка
для обучающихся 7 класса

д Верхний Арба ш 2023

Планируемые личностные и метапредметные результаты

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию сформированность мотивации к учению и познанию ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшать пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью

Содержание курса

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры Спортивные игры технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Поурочное планирование

7 КЛАСС

| № п/ п | Те ма урока | Количество часов | | | Дата изучения | | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--------------|--|------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------|------|---|
| | | Все го | Контр ольны е работ ы | Практи ческие работы | план | факт | |
| 1 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 | | 1 | 06.09.2023 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 2 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | 1 | 13.09.2023 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 3 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | 1 | 20.09.2023 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | | 1 | 27.09.2023 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 5 | История ВФСК ГТО возрождение | 1 | | 1 | 04.10.2023 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|----------------|--|---|
| | ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени Правила ТБ Первая помощь при травмах | | | | | | |
| 6 | История ВФСК ГТО возрождение ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени Правила ТБ Первая помощь при травмах | 1 | | 1 | 11.10.20 23 | | |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 30м и 60м | 1 | | 1 | 18.10.20 23 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 30м и 60м | 1 | | 1 | 25.10.20 23 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 1500м | 1 | | 1 | 08.11.20 23 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на 1500м | 1 | | 1 | 15.11.20 23 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|------------|--|---|
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Кросс на 3 км | 1 | | 1 | 22.11.2023 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Кросс на 3 км | 1 | | 1 | 29.11.2023 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на лыжах 2 км | 1 | | 1 | 06.12.2023 | | |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Бег на лыжах 2 км | 1 | | 1 | 13.12.2023 | | |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | | 1 | 20.12.2023 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса на | 1 | | 1 | 27.12.2023 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|----------------|--|---|
| | высокой перекладине – мальчики Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | | | | |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | 1 | 10.01.20 24 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | | 1 | 17.01.20 24 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье | 1 | | 1 | 24.01.20 24 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 20 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Наклон вперед из положения стоя на | 1 | | 1 | 31.01.20 24 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|------------|--|---|
| | гимнастической скамье | | | | | | |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | 1 | 07.02.2024 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | | 1 | 14.02.2024 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | 1 | 21.02.2024 | | |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | | 1 | 28.02.2024 | | |
| 25 | Правила и техника выполнения | 1 | | 1 | 06.03.2024 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|------------|--|---|
| | норматива комплекса ГТО Метание мяча весом 150г | | | | | | |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Метание мяча весом 150г | 1 | | 1 | 13.03.2024 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | 1 | 20.03.2024 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | | 1 | 03.04.2024 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Челночный бег 3*10м | 1 | | 1 | 10.04.2024 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО | 1 | | 1 | 17.04.2024 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|----|---|----|------------|--|---|
| | Челночный бег 3*10м | | | | | | |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Плавание 50м | 1 | | 1 | 24.04.2024 | | http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО Плавание 50м | 1 | | 1 | 08.05.2024 | | ВФСК ГТО(gtaru) |
| 33 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени) | 1 | | 1 | 15.05.2024 | | ВФСК ГТО(gtaru) |
| 34 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени) | 1 | | 1 | 22.05.2024 | | ВФСК ГТО(gtaru) |
| ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 34 | | | |