

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ивделя

Утверждено

приказом № ____ от «____» _____ 20__ года

Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя

_____ Погудина Ю. А.

Общая физическая подготовка
5-9 классы

Предметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.
- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временнóй перспективе.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью строить монологическое контекстное высказывание;

- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

Получит возможность научиться:

- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Содержание курса с 5 по 9 классы

Основы знаний:

- первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе;

- туризм как средство физического воспитания школьников;
- виды испытаний (тестов) III - IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования;
- характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах;
- влияние занятий туризмом на здоровье человека;
- значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков;
- туризм в комплексе ГТО;
- организация и проведение пеших туристских походов.

Легкая атлетика

Бег на 30м. 60 м 100м Бег на 1,5км; 2 км; 3 км. Метание мяча 150 г на дальность. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут

ОФП

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Развитие двигательных способностей Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Наклон вперед из положения стоя .

Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

Стрельба

Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), попеременный двухшажный ход, Одновременный одношажный, бесшажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом», упором, Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Спуски. Прохождение дистанции 1км,2км,3км,5км.

Туристические походы

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу

Формы организации учебных занятий

Для обучающихся 5-9 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Основные виды учебной деятельности

Форма деятельности обучающихся на уроке: фронтальная, поточная, посменная, групповая, индивидуальная.

Календарно-тематическое планирование

5 класс (34часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
I четверть. Лёгкая атлетика (9ч)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	
2	Высокий и низкий старт	1	
3	Низкий старт. Скоростной бег до 30 м.	1	
4	Виды испытаний 3 ступени. Тестирование бега на 30 м.	1	
5	Метание мяча на дальность. Инструктаж	1	
6	Три шага в метании	1	
7	Метание способом «из-за спины через плечо».	1	
8	Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги	1	
9	Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе.	1	
II четверть ОФП(8ч)			

10	Инструкция техники безопасности на уроках ОФП. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук	1	
11	Упражнения с гантелями	1	
12	Вис лежа на низкой перекладине	1	
13	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.	1	
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на результат	1	
15	Наклоны из различных исходных положений	1	
16	Лазание по канату	1	
17	Наклон вперед из положения стоя на результат	1	
III четверть. Лыжная подготовка 10 ч.			
18	Инструктаж на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1	
19	Попеременный двухшажный ход	1	
20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
21	Одновременный двухшажный ход	1	
22	Одновременный двухшажный ход	1	
23	Спуски и подъемы	1	
24	Спуски и подъемы	1	
25	Торможение «плугом»	1	
26	Торможение «плугом»	1	
27	Прохождение дистанции 1 км, 2 км	1	
IV четверть			
28	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях	1	
29	Изготовка для стрельбы	1	
30	Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска.	1	
31	Инструктаж. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
32	Бег 60 метров	1	
33	Челночный бег 3 x10м	1	
34	Бег 1500м,2000м,	1	

Итого:		34	
--------	--	----	--

Календарно-тематическое планирование

6 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
I четверть. Лёгкая атлетика (9ч)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	
2	Высокий и низкий старт	1	
3	Бег с высоким подниманием бедра. Бег	1	
4	Виды испытаний 3 ступени. Тестирование бега на 60 м.	1	
5	Метание мяча на дальность. Инструктаж	1	
6	Отведение мяча «прямо-назад»	1	
7	Метание мяча с четырех бросковых шагов	1	
8	Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствие.	1	
9	Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги.	1	
II четверть ОФП(8ч)			
10	Инструкция техники безопасности на уроках ОФП. Подтягивание на перекладине	1	
11	Прыжком вис на согнутых руках	1	
12	Вис лежа на низкой перекладине 5 сек	1	
13	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.	1	
14	Наклоны из различных исходных положений	1	
15	Наклоны из различных исходных положений	1	
16	Лазание по канату	1	
17	Тестирование : сгибание и разгибание рук в упоре	1	
III четверть. Лыжная подготовка 10 ч.			
18	Инструктаж на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1	
19	Попеременный двухшажный ход	1	
20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант	1	

21	Одновременный двухшажный ход	1	
22	Одновременный двухшажный ход	1	
23	Спуски и подъемы	1	
24	Спуски и подъемы	1	
25	Торможение «плугом»	1	
26	Торможение «плугом»	1	
27	Прохождение дистанции 1 км, 2 км	1	
IV четверть			
28	Туризм в комплексе ГТО	1	
29	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	
30	Выполнение выстрела по мишени.	1	
31	Инструктаж. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
32	Бег 30 метров	1	
33	Челночный бег 3 x10м	1	
34	Бег 1500м,2000м,	1	
Итого:		34	

Календарно-тематическое планирование

7 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
I четверть. Лёгкая атлетика (9ч)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Бег с ускорением	1	
2	Старт, стартовый разгон, финиширование	1	
3	Бег 30 метров на результат	1	
4	Виды испытаний 3 ступени. Тестирование бега на 60 м.	1	
5	Метание мяча на дальность. Инструктаж	1	
6	Метание с укороченного разбега	1	
7	Метание мяча на результат	1	
8	Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствие.	1	
9	Прыжок в длину на результат	1	
II четверть ОФП(8ч)			

10	Инструкция техники безопасности на уроках ОФП. Подтягивание на перекладине	1	
11	Бросок набивного мяча	1	
12	Подтягивание на результат	1	
13	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.	1	
14	Тестирование : сгибание и разгибание рук в упоре	1	
15	Наклон вперед из положения стоя	1	
16	Наклон вперед из положения стоя на результат	1	
17	Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу	1	
III четверть. Лыжная подготовка 10 ч.			
18	Инструктаж на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1	
19	Попеременный двухшажный ход	1	
20	Одновременный одношажный ход	1	
21	Одновременный двухшажный ход	1	
22	Спуски и подъемы	1	
23	Спуски и подъемы	1	
24	Торможение «плугом»	1	
25	Коньковый ход	1	
26	Коньковый ход	1	
27	Прохождение дистанции 1 км, 2 км на результат	1	
IV четверть			
28	Инструктаж. Выполнение выстрела по мишени	1	
29	Стрельба из пневматической винтовки на результат	1	
30	Инструктаж. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
31	Бег 60 метров	1	
32	Челночный бег 3 x10м	1	
33	Медленный бег	1	
34	Бег 2000м,3000м	1	

Итого:		34	
--------	--	----	--

Календарно-тематическое планирование

8 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
I четверть. Лёгкая атлетика (9ч)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	
2	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
3	Бег с ускорением	1	
4	Виды испытаний 4 ступени. Тестирование бега на 60 м.	1	
5	Метание мяча на дальность. Инструктаж	1	
6	Метание с укороченного разбега	1	
7	Метание мяча на результат	1	
8	Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствие.	1	
9	Прыжок в длину на результат	1	
II четверть ОФП(8ч)			
10	Инструкция техники безопасности на уроках ОФП. Подтягивание на перекладине	1	
11	Бросок набивного мяча	1	
12	Подтягивание на результат	1	
13	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.	1	
14	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре	1	
15	Наклон вперед из положения стоя	1	
16	Наклон вперед из положения стоя на результат	1	
17	Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу	1	
III четверть. Лыжная подготовка 10 ч.			
18	Инструктаж на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1	
19	Попеременный двухшажный ход	1	

20	Одновременный одношажный ход	1	
21	Одновременный двухшажный ход	1	
22	Спуски и подъемы	1	
23	Спуски и подъемы	1	
24	Торможение «плугом»	1	
25	Коньковый ход	1	
26	Коньковый ход	1	
27	Прохождение дистанции 3 км, 5 км на результат	1	
IV четверть			
28	Инструктаж. Выполнение выстрела по мишени	1	
29	Стрельба из пневматической винтовки на результат	1	
30	Инструктаж. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
31	Бег 60 метров	1	
32	Челночный бег 3 x10м	1	
33	Медленный бег	1	
34	Бег 2000м,3000м, на результат	1	
Итого:		34	

Календарно-тематическое планирование

9 класс (34 часа в год, 1 час в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
I четверть. Лёгкая атлетика (9ч)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	1	
2	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
3	Бег с ускорением	1	
4	Виды испытаний 4 ступени. Тестирование бега на 60 м.	1	
5	Метание мяча на дальность. Инструктаж	1	
6	Метание с укороченного разбега	1	
7	Метание мяча на результат	1	
8	Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствие.	1	
9	Прыжок в длину на результат	1	
II четверть ОФП(8ч)			

10	Инструкция техники безопасности на уроках ОФП. Подтягивание на перекладине	1	
11	Бросок набивного мяча	1	
12	Подтягивание на результат	1	
13	Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.	1	
14	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре	1	
15	Наклон вперед из положения стоя	1	
16	Наклон вперед из положения стоя на результат	1	
17	Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу	1	
III четверть. Лыжная подготовка 10 ч.			
18	Инструктаж на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1	
19	Попеременный двухшажный ход	1	
20	Одновременный одношажный ход	1	
21	Одновременный двухшажный ход	1	
22	Спуски и подъемы	1	
23	Спуски и подъемы	1	
24	Торможение «плугом»	1	
25	Коньковый ход	1	
26	Коньковый ход	1	
27	Прохождение дистанции 3 км, 5 км на результат	1	
IV четверть			
28	Инструктаж. Выполнение выстрела по мишени	1	
29	Стрельба из пневматической винтовки на результат	1	
30	Инструктаж. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
31	Бег 60 метров	1	
32	Челночный бег 3 x10м	1	
33	Медленный бег	1	
34	Бег 2000м,3000м, на результат	1	

Итого:		34	
--------	--	----	--