

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города  
Ростова-на-Дону «Школа № 113»**

Утверждено  
Директор МБОУ «Школа № 113»  
И.А. Воронина  
Приказ № 326 от 31 августа 2022 г.

## **Рабочая программа**

<b>Предмет</b>	физическая культура
<b>Класс</b>	7а, 7б, 7в
<b>Учитель</b>	Кочубей Ирина Николаевна
<b>Используемая литература</b>	Физическая культура. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Издательство "Просвещение"

**2022 – 2023 учебный год**

Рассмотрено  
на заседании методического объединения  
(протокол № 1 от 29 августа 2022 г.)

Согласовано и рекомендовано к утверждению  
на заседании Педагогического совета  
(протокол № 1 от 30 августа 2022 г.)

## ***1. Пояснительная записка***

Программа по предмету «Физическая культура» для 7-х классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями), на основе Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Предметная линия учебников Лях В.И. и др. 1-11 классы. Издательство "Просвещение".

Цели обучения «Физическая культура» в рамках федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Типовая рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 7-х классах рассчитана на 70 часов (из расчета 2 часа в неделю, 35 недель). В соответствии с учебным планом, учебным календарным графиком, расписанием уроков МБОУ «Школа № 113» на 2022-2023 учебный год рабочую программу необходимо реализовать за 68 учебных часов в 7а, 7в классах и 67 учебных часов в 7б классе. Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Учебно-методический комплект:

Физическая культура. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Издательство "Просвещение"

## ***2. Планируемые предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»***

***Ученик научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***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, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

### ***3. Содержание учебного предмета***

**Гимнастика с основами акробатики (организуемые команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации) -16 часов.**

**Легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча) - 27 часов.**

**Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) – 25 часов (24 часов в 7б классе)**

#### **Знания о физической культуре**

Олимпийские игры древности. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### **Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. здоровье и здоровый образ жизни.

#### **Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Виды физической подготовки. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Методика планирования занятий физической подготовкой самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Физические упражнения дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Виды деятельности – элементы содержания	Отрабатываемые УУД			Дата.	
				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные	7 А, 7 В	7Б
1 2 3	<b>I четверть</b> <b>Легкая</b> <b>атлетика(14ч)</b> Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Технике высокого старта, стартового разгона, финиширования.	3	Специальные беговые упражнения. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Техника финиширования.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. <b>П:</b> фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. <b>К:</b> строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой, выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий.	05.09.22 07.09.22 12.09.22	01.09.22 05.09.22 08.09.22
4	Бег 30 м – зачёт.	1	Бег 30 м – зачёт.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения. <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимой освоения двигательных действий.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	14.09.22	12.09.22

					<b>К:</b> воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом		
<b>5</b>	Челночный бег (3x10) – техника бега.	<b>1</b>	Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10).	Выполняют бег с максимальной скоростью	<b>Р:</b> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения. <b>П:</b> составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия. <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу	19.09.22	15.09.22
<b>6</b>	Челночный бег (3x10) – <b>зачёт.</b>	<b>1</b>	Челночный бег (3 x 10) – <b>зачёт.</b>	Выполняют бег с максимальной скоростью	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности <b>П:</b> выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата. <b>К:</b> инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий	21.09.22	19.09.22
<b>7 8 9</b>	Метание малого мяча с 3-ти шагов разбега техника метания.	<b>3</b>	ОРУ с акцентом на верхний плечевой пояс. Метание малого мяча с 3-ти шагов разбега техника метания.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	<b>Р:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства	26.09.22 28.09.22 03.10.22	22.09.22 26.09.22 29.09.22

				контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	упражнений; оценивать результаты деятельности. <b>П:</b> предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. <b>К:</b> описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом		
<b>10</b>	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность – <b>зачёт</b> .	<b>1</b>	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность – <b>зачёт</b> .	Соблюдают правила безопасности при метании.	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения. <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий. <b>К:</b> воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	05.10.22	03.10.22
<b>11 12 13</b>	Прыжок в длину с разбега.	<b>3</b>	ОРУ с акцентом на мышцы ног. Техника отталкивания (подбор толчковой ноги), техника приземления в прыжках в длину с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности. <b>П:</b> предлагать собственные нестандартные способы достижения результата <b>К:</b> описывать двигательное действие, используя	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	10.10.22 12.10.22 17.10.22	06.10.22 10.10.22 13.10.22

					выразительные средства языка и соответствующую терминологию.			
14	Прыжок в длину с разбега – <b>зачёт</b> .	1	Прыжок в длину с разбега – <b>зачёт</b> .	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>К:</b> <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	19.10.22	17.10.22
15 16	<b>Спортивные игры</b> <b>Футбол(2ч)</b> Техника безопасности на уроках футбола. Элементы футбола.	2		Изучают историю футбола. Соблюдают правила безопасности.	<b>Р:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры. <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой	24.10.22 26.10.22	20.10.22 24.10.22
17	<b>II четверть</b> <b>Гимнастика(16ч)</b> Инструктаж по технике безопасности на	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний (висы, опорные прыжки, кувырки вперед-назад)	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую	<b>Р:</b> ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий,	Получать мышечную радость от занятий физической	07.11.22	27.10.22

	уроках акробатики. Основы знаний.			жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	на основе ранее изученных и освоенных элементов. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки.	культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий		
<b>18 19 20</b>	Акробатика – два слитных кувырка вперёд(м), стойка на лопатках с переворотом через голову в полушпагат. Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине ноги согнуты в коленях – <b>зачёт.</b>	<b>3</b>	Акробатика – два слитных кувырка вперёд(м), стойка на лопатках с переворотом через голову в полушпагат. Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине ноги согнуты в коленях – <b>зачёт.</b>	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	<b>Р:</b> выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность. <b>П:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. <b>К:</b> воспринимать речь учителя, одноклассников.	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	09.11.22 14.11.22 16.11.22	07.11.22 10.11.22 14.11.22
<b>21</b>	Два слитных кувырка вперёд(м), стойка на лопатках с переворотом через голову в полушпагат – <b>зачёт.</b>	<b>1</b>	Два слитных кувырка вперёд(м), стойка на лопатках с переворотом через голову в полушпагат – <b>зачёт.</b>	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения. <b>К:</b> выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	21.11.22	17.11.22

22 23 24	Стойка на голове с выходом в стойку на руках(м),мост из положения стоя(д). Тестирование – наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку на время – <b>зачёт</b> .	3	ОРУ. Стойка на голове с выходом в стойку на руках(м),мост из положения стоя(д). . Прыжки через скакалку на время – <b>зачёт</b> .	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов. <b>П:</b> сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; <b>К:</b> учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека	23.11.22 28.11.22 30.11.22	21.11.22 24.11.22 28.11.22
25 26 27	Упражнения на параллельных брусьях(м), упражнения в равновесии на гимнастической скамье(д). Отжимания от пола из положения планки – <b>зачёт</b> .	3	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях(м) – размахивания ногами вперед-назад в упоре, махом вперед сед ноги врозь. Упражнения в равновесии на гимнастической скамье(д) – шаг полки, «ласточка», соскок прогнувшись. Отжимания от пола из положения планки – <b>зачёт</b> .	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; <b>П:</b> осознанное и произвольное построение речевого высказывания. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды	05.12.22 07.12.22 12.12.22	01.12.22 05.12.22 08.12.22
28	Упражнения на параллельных брусьях(м), упражнения в равновесии на гимнастической скамье(д) – <b>учёт</b> .	1	Упражнения на параллельных брусьях(м), упражнения в равновесии на гимнастической скамье(д) – <b>учёт</b> .	Совершенствуют технику упражнений, осваивают их самостоятельно.	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> составлять план действий, направленный на достижение конечного результата. <b>К:</b> управлять поведением, учитывать разные мнения.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	14.12.22	12.12.22

29 30 31	Опорный прыжок через коня боком.	3	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок через коня прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Осваивают двигательные навыки под контролем учителя, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<b>Р:</b> ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено. <b>К:</b> отбирать информацию.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий	19.12.22 21.12.22 26.12.22	15.12.22 19.12.22 22.12.22
32	Опорный прыжок через коня боком-зачёт.	1	Опорный прыжок через коня боком-зачёт.	Изучают требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	<b>Р:</b> <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. <b>К:</b> <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	28.12.22	26.12.22
33 34 35	<b>III четверть</b> <b>Спортивные игры(20ч)</b> Волейбол(10ч) Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передачи и приёмы мяча двумя руками сверху.	3	ОРУ с акцентом на разминку пальцев и кистей рук. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передачи и приёмы мяча двумя руками сверху.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	<b>Р:</b> удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного). <b>П:</b> воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры. <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры, строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой	09.01.23 11.01.23 16.01.23	09.01.23 12.01.23 16.01.23
36 37	Волейбол. Передача мяча сверху двумя	3	Волейбол. ОРУ с акцентом на разминку	Описывают технику	<b>Р:</b> ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что	Получать мышечную	18.01.23 23.01.23	19.01.23 23.01.23

38	руками в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу.		пальцев и кистей рук. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча двумя руками снизу. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов. <b>П:</b> применять таблицы, схемы для освоения тактики. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий	25.01.23	26.01.23
39 40	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Игра.	2	ОРУ с акцентом на разминку пальцев и кистей рук. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<b>Р:</b> выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения. <b>П:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. <b>К:</b> описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	30.01.23 01.02.23	30.01.23 02.02.23
41	Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху от стены – зачёт. Игра.	1	Волейбол. Приём мяча двумя руками сверху от стены – зачёт.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	<b>Р:</b> анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. <b>П:</b> выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную	06.02.23	06.02.23

					<b>К:</b> выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач		
<b>42</b>	Волейбол. Учебная игра.	<b>1</b>	Волейбол. Учебная игра.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<b>Р:</b> уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов. <b>П:</b> сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную. <b>К:</b> учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.	08.02.23	09.02.23
<b>43</b> <b>44</b> <b>45</b>	Баскетбол. Техника безопасности и меры по предупреждению травматизма. Движения в баскетбольной стойке. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости. Эстафеты.	<b>3</b>	Баскетбол. Техника безопасности и меры по предупреждению травматизма. ОРУ с акцентом на разминку пальцев и кистей рук. Движения в баскетбольной стойке(повороты вперёд-назад назади стоящей ноге). Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости. Эстафеты.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<b>Р:</b> корректировать деятельность, вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; <b>П:</b> осознанное и произвольное построение речевого высказывания. <b>К:</b> отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды.	Оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды	13.02.23 15.02.23 20.02.23	13.02.23 16.02.23 20.02.23

46 47 48	Баскетбол. Различные способы ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками сверху и снизу.	3	Баскетбол. ОРУ в движении. Различные способы ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками сверху и снизу(справа, слева и по центру).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<b>Р:</b> удерживать цель деятельности до получения желаемого результата. <b>П:</b> фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий. <b>К:</b> находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой	22.02.23 27.02.23 01.03.23	27.02.23 02.03.23 06.03.23
49 50	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча в корзину одной рукой сверху с дальней дистанции.	2	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча в корзину одной рукой сверху с дальней дистанции.	Самостоятельно осваивают игровые приёмы.	<b>Р:</b> доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий. <b>П:</b> знать способы самоконтроля состояния организма. <b>К:</b> отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.	Получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий	06.03.23 13.03.23	09.03.23 13.03.23
51	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча- <b>учёт.</b>	1	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча- <b>учёт.</b>	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> учитывать возможности своего организма;учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники. <b>П:</b> устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результат.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	15.03.23	16.03.23

					<b>К:</b> строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета.			
<b>52</b>	Баскетбол. Учебная игра.	<b>1</b>	Баскетбол. Учебная игра.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<b>Р:</b> <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. <b>П:</b> <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. <b>К:</b> <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.	Формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни	20.03.23	20.03.23
<b>53</b> <b>54</b> <b>55</b>	<b>IV четверть</b> <b>Лёгкая атлетика(13ч)</b> Бег на короткие дистанции. Техника бега. Эстафетный бег 4х30м.	<b>3</b>	ОРУ с акцентом на мышцы ног. Бег на короткие дистанции. Техника бега. Эстафетный бег 4х30м.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений.	<b>Р.</b> - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. <b>П.</b> - умение структурировать знания. <b>К.</b> - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	03.04.23 05.04.23 10.04.23	03.04.23 06.04.23 10.04.23
<b>56</b>	Бег на короткие дистанции. 60м-зачёт.	<b>1</b>	Бег на короткие дистанции. 60м-зачёт.	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>П.</b> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	12.04.23	13.04.23

				состояние здоровья и режим учебной деятельности.	связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.			
<b>57</b>	Техника челночного бега. Встречная эстафета.	<b>1</b>	Техника челночного бега. Встречная эстафета.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	<b>Р.</b> - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. <b>П.</b> - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <b>К.</b> - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	17.04.23	17.04.23
<b>58</b>	Челночный бег 3x10 – зачёт.	<b>1</b>	Челночный бег 3x10 – зачёт.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка)	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	19.04.23	20.04.23

						нравственных нормах		
<b>59 60</b>	Прыжок в длину с места – техника. Игра- ,, Прыжок за прыжком,,	<b>2</b>	Прыжок в длину с места – техника. Игра- ,, Прыжок за прыжком,,	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированн х на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки	24.04.23 26.04.23	24.04.23 27.04.23
<b>61</b>	Прыжок в длину с места – зачёт.	<b>1</b>	Прыжок в длину с места – зачёт.	Овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельнос ть (режим дня, утренняя зарядка)	<b>Р.</b> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>П.</b> -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <b>К.</b> - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	03.05.23	04.05.23
<b>62 63</b>			Метание мяча 150гр с трёх шагов разбега. Подтягивание из виса(м), подтягивание		Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Формирование установки на безопасный, здоровый образ	10.05.23 15.05.23 17.05.23	11.05.23 15.05.23 18.05.23

<b>64</b>	Метание мяча 150гр с трёх шагов разбега. Подтягивание из виса(м), подтягивание на низкой перекладине(д).	<b>3</b>	на низкой перекладине(д) - <b>зачёт</b> .		соответствии с поставленной задачей. П.- владение основами самоконтроля, самооценки. К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	жизни; развитие самостоятельность и		
<b>65</b>	Метание мяча 150гр с трёх шагов разбега - <b>зачёт</b> .	<b>1</b>	Метание мяча 150гр с трёх шагов разбега - <b>зачёт</b> .	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.	<b>Р.</b> -определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>П.</b> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <b>К.</b> - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	22.05.23	22.05.23
<b>66</b> <b>67</b> <b>68</b>	<b>Спортивные игры(3)</b> Футбол. Разминка в движении. Удар в ворота по неподвижному мячу с трёх шагов. Бросок мяча перед собой и удар по мячу после отскока, мяч в ворота. Удар серединой подъёма по мячу, после наката. Футбол. Двусторонняя игра.	<b>3</b>	Футбол. Разминка в движении. Удар в ворота по неподвижному мячу с трёх шагов. Бросок мяча перед собой и удар по мячу после отскока, мяч в ворота. Удар серединой подъёма по мячу, после наката.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	24.05.23 29.05.23 31.05.23	25.05.23 29.05.23

