

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Июсская средняя общеобразовательная школа»**

«Рекомендовать к  
утверждению»:  
Руководитель ШМО учителей  
технологии и физической  
культуры МБОУ «Июсская  
СОШ»

\_\_\_\_\_ Лалетина А. В.  
Протокол №1 от 25.08.2023г.

«Согласовано»:  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Июсская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Гаппель Г. И.  
Протокол МС №1 от 25.08.2023г.

«Утверждено»:  
Директор МБОУ «Июсская  
СОШ»  
\_\_\_\_\_ Михайлова Т. С.  
Приказ № 98 от 31.08.2023г.

**Рабочая программа**

по физической культуре  
для 7 класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Фатин В.В.,  
учитель физической  
культуры и ОБЖ

с. Июс,  
2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (предметная область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности») для 7 класса с изучением физической культуры на базовом уровне составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 с последующими изменениями, Фундаментального ядра содержания общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учетом примерной программы основного общего образования по физической культуре на базовом уровне, ООП ООО, учебного плана, списка учебников МБОУ "Июсская СОШ" на 2023 -2024 учебный год, учебника под редакцией В. И. Ляха, Физическая культура. 5-7кл. Учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях и др. - М.: Просвещение,2018, имеет гриф «Рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации» (приказ № 254 от 20.05.2020г.).

### Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - учебный предмет, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Предметом обучения физической культуре на уровне основного общего образования является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. **Цель:** формирование у учащегося умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни. Достижение этой цели предусматривает решение следующих **задач:**

- создать целостное представление о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобрести основы теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- сформировать осознанную потребность к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитать нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность;
- приобрести опыт творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **Описание ценностных ориентиров учебного предмета**

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье. Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви. Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Межпредметные связи**

Физическая культура в школе - раскрыть учащимся подлинный смысл физической культуры как средства гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовки к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений, и занятия по теории должны стать частью учебного процесса, основной формой которого является урок. Учебная и массовая физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся связана с: «физическая культура - русский язык», «физическая культура - математика», «физическая культура - история», «физическая культура - английский язык» и другие, основанных на взаимосвязи с общеобразовательными предметами.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Июсская СОШ» на изучении учебного предмета физическая культура в 7 классе отводится 102 часа, 3 часа в неделю.

При прохождении программ возможны риски: активированные дни (низкий температурный режим), карантин (повышенный уровень заболеваемости), перенос праздничных дней (в соответствии с Постановлением Минтруда и социальной защиты), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, уроки согласно рабочей программы, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Отставание по программе будет устранено в соответствии с Положением о мероприятиях по преодолению отставаний при реализации рабочих программ по учебным предметам (курсам) (раздел 3, п.п. 3.3). Изменения вносятся в Лист регистрации изменений, вносимых в рабочую программу.

### **Воспитательный потенциал учебного предмета**

Урок физической культуры обладает рядом специфических особенностей, позволяющих рассматривать его как фактор воспитания учащихся. Во-первых, это повышенная двигательная активность, свобода передвижения и возможность устанавливать частые межличностные контакты и общение. Во-вторых, повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. В-третьих, преодоление различных препятствий объективного и субъективного характера и обязательное при этом проявление волевых усилий. Занятия физической культурой - это модель быстропротекающих социально-психологических явлений. В связи с этим необходим учет воспитательного потенциала урока физической культуры в процессе развития личностных качеств учащихся.

В процессе исследования было установлено, что современный урок физической культуры отличается тесным взаимодействием учителя и учащихся, при котором упор делается на равноправные человеческие отношения, в чем и проявляется важнейшее условие воспитательного потенциала урока. Повышение воспитательного потенциала приведет к сбалансированности основных функций и гармоничному решению всех групп задач урока физической культуры в условиях современной школы. Государственная политика в области воспитания детей и молодежи нашла отражение в программе развития воспитания в системе образования России, определив цели, задачи и направления совершенствования организации воспитания в системе образования на долгосрочной основе. Она направлена на реализацию стратегии развития воспитания подрастающих поколений, определенной в Федеральной программе развития образования, Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Концепции модернизации российского образования, государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», федеральной целевой программе «Формирование установок толерантного сознания и профилактика экстремизма в российском обществе». Приоритет в образовании должен быть отдан воспитанию, которое может стать органичной составляющей педагогической деятельности, интегрированной в общий процесс обучения и развития. Следовательно, усиление воспитывающей функции дисциплины физическая культура согласуется со стратегией модернизации образования и соответствует современной государственной политике в области образования. Урок как основная форма организации обучения и воспитания школьников прошел длительный путь своего становления, но поиски совершенствования его структуры будут продолжаться всегда.

### **Особенности преподавания в данном классе**

В 7 классе 14 обучающихся. Индивидуального подхода по физической культуре не требуют.

### **Содержание учебного предмета (102 часа)**

#### **Раздел 1. Кроссовая подготовка (13 часов)**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

#### **Раздел 2. Футбол (14 часов)**

Краткое изучение истории футбола. Изучение правил футбола и проведения соревнований по футболу. Ведение мяча, передачи в движении, тактика нападения и защиты в футболе.

#### **Раздел 3. Баскетбол (9 часов)**

Краткое изучение истории баскетбола. Изучение правил баскетбола и проведения соревнований по баскетболу. Ведение мяча, техника передвижений и стоек в баскетболе.

#### **Раздел 4. Акробатика (12 часов)**

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости.

#### **Раздел 5. Спортивные игры (36 часов)**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра баскетбол, волейбол, мини-футбол, правила спортивных игр.

#### **Раздел 6. Легкая атлетика (18 часов)**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры в 7 классе учащийся должен

### **Знать, уметь:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

### **Планируемые результаты изучения предмета**

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета**

#### **Критерии оценивания**

По физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся: знания при оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» за ответ, в котором: учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

Оценка «4» за тот же ответ, если: в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Оценка «3» за ответ, в котором: отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

Оценка «2» за непонимание и не знание материала предмета.

Техника владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» за выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;

Оценка «4» за тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

Оценка «3» за выполнение, в котором: двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» за выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся:

Оценка «5» исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Оценка «4» исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3» исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Оценка «2» учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике - путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное

значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Литература для учащихся**

В.И.ЛяхА.А.Зданевич. Учебное пособие «Физическая культура 5-7 класс», М. "Просвещение" 2018 год.

#### **Литература для учителя**

В.И.ЛяхА.А.Зданевич. Учебное пособие «Физическая культура 5-7 класс»,М. "Просвещение" 2018 год.



### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Повторение	Дата проведения		Примечание
			план.	факт.	
<b>1 четверть</b>					
<b>Раздел 1. Кроссовая подготовка (13 часов)</b>					
<p><b>Планируемые результаты обучения</b></p> <p><b>Универсально учебные действия</b></p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; структурирование знаний; моделирование - преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая); преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.</p> <p><b>Регулятивные:</b> обеспечивают учащимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;планирование - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности; комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий; учиться не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач; учиться аргументировать свою позицию; создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему; находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов; учиться работе в группах, парах, соперничающих командах.</p> <p><b>Личностные:</b> отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве</p>					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	01.09		
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		04.09		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)		06.09		
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		08.09		
5	Бег 60 метров (2-3 повторения)		11.09		
6	Бег на 1000 м. без учета времени		13.09		

7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	15.09		
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		18.09		
9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 3-5 шагов разбега		20.09		
10	Бег на 60 метров на результат		22.09		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров		25.09		
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)		27.09		
13	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)		29.09		

## Раздел 2. Футбол (14 часов)

### Планируемые результаты обучения

#### Универсально учебные действия

**Познавательные:** самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; структурирование знаний; моделирование - преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

**Регулятивные:** обеспечивают учащимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;планирование - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

**Коммуникативные:** общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности; комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий; учиться не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач; учиться аргументировать свою позицию; создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему; находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов; учиться работе в группах, парах, соперничающих командах.

**Личностные:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	Краткое изучение истории футбола. Изучение правил футбола и проведения соревнований по футболу. Ведение мяча, передачи в движении, тактика нападения и защиты в футболе	02.10		
15	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема		04.10		
16	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча		06.10		
17	Ведение мяча, отбор мяча		09.10		
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара		11.10		
19	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча		13.10		
20	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра		16.10		
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра		18.10		
22	Ведение мяча с изменением скорости	20.10			

## 2 четверть

23	Игра по упрощенным правилам		06.11		
24	Комбинации из основных элементов игры в футбол		08.11		
25	Двусторонняя игра в футбол		10.11		
26	Игра в футбол по основным правилам		13.11		
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии		15.11		

### Раздел 3. Баскетбол (9 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсально учебные действия

**Познавательные:** самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; структурирование знаний; моделирование - преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

**Регулятивные:** обеспечивают учащимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся: целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно; планирование - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий; прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

**Коммуникативные:** общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности; комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий; учиться не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач; учиться аргументировать свою позицию; создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему; находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов; учиться работе в группах, парах, соперничающих командах.

**Личностные:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе		17.11		
29	Обучение, освоение ловли и передачи мяча	Краткое изучение истории баскетбола. Изучение правил баскетбола и проведения соревнований по баскетболу. Ведение мяча, передачи в движении, тактика нападения и защиты	20.11		
30	Ведение мяча правой и левой рукой в движении		22.11		
31	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		24.11		
32	Броски двумя руками с места		27.11		
33	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		29.11		
34	Вырывание, выбивание мяча		01.12		
35	Игра в баскетбол по упрощённым правилам		04.12		
36	Подвижные игры на базе баскетбола		06.12		

### Раздел 3. Акробатика (12 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсально учебные действия

**Познавательные:** самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; структурирование знаний; моделирование - преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

**Регулятивные:** обеспечивают учащимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;планирование - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

**Коммуникативные:** общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности; комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий; учиться не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач; учиться аргументировать свою позицию; создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему; находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов; учиться работе в группах, парах, соперничающих командах.

**Личностные:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Кувырок вперед и назад. Прыжки через скакалку. Развитие гибкостиУметь: соблюдать технику безопасности на уроках акробатики	08.12		
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад		11.12		
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)		13.12		
40	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д)		15.12		
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.		18.12		
42	Акробатика. Прыжки через скакалку		20.12		
43	Акробатика. Лазание по канату		22.12		
44	Акробатика. Развитие гибкости		25.12		
45	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	27.12			
<b>3 четверть</b>					
46	Освоение висов. Подтягивание		08.01		

47	Упражнения на пресс		10.01		
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике		12.01		

#### Раздел 4. Спортивные игры (36 часов)

##### Планируемые результаты обучения

##### Универсально учебные действия

**Познавательные:** самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; структурирование знаний; моделирование - преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

**Регулятивные:** обеспечивают учащимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;планирование - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

**Коммуникативные:** общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности; комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий; учиться не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач; учиться аргументировать свою позицию; создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему; находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов; учиться работе в группах, парах, соперничающих командах.

**Личностные:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

49	Штрафной бросок одной рукой.		15.01		
50	Сочетание приемов передвижений и остановок	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Играть «Круговая лапта». Играть в мини-баскетбол. Краткое изучение истории волейбола. Изучение правил	17.01		
51	Учебная игра. Развитие координационных действий.		19.01		
52	Передача мяча одной рукой. (Изучение нового материала)		22.01		
53	Передача мяча одной рукой. (Совершенствования)		24.01		
54	Передача мяча одной рукой. (учет)		26.01		
55	Индивидуальная, персональная игра в защите. ( изучение нового материала)		29.01		
56	Индивидуальная, персональная игра в защите. (совершенствования)		31.01		

57	Индивидуальная, персональная игра в защите. ( учет)	волейбола и проведения соревнований по волейболу. Поддача мяча, передачи в движении, тактика нападения и защиты в волейболе. Знать: Историю волейбола, правила волейбола	02.02		
58	Верхняя прямая подача. ( изучение нового материала)		05.02		
59	Верхняя прямая подача. (совершенствования)		07.02		
60	Верхняя прямая подача. ( учет)		09.02		
61	Передача мяча двумя руками. ( изучение нового материала)		12.02		
62	Передача мяча двумя руками. (совершенствования)		14.02		
63	Передача мяча двумя руками. ( учет)		16.02		
64	Учебная игра «Волейбол» ( изучение нового материала)		19.02		
65	Учебная игра «Волейбол» (совершенствования)		21.02		
66	Учебная игра «Волейбол» ( учет)		26.02		
67	Позиционное нападение со сменой места. ( изучение нового материала)		28.02		
68	Позиционное нападение со сменой места. (совершенствования)		01.03		
69	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		04.03		
70	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		06.03		
71	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		11.03		
72	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения		13.03		
73	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		15.03		
74	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		18.03		
75	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		20.03		
76	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом		22.03		
<b>4 четверть</b>					
77	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		01.04		
78	Подвижные игры с элементами волейбола		03.04		
79	Подвижные игры с элементами баскетбола		05.04		
80	Подвижные игры с элементами мини-футбола		09.04		
81	Штрафной бросок одной рукой		10.04		
82	Учебная игра «Баскетбол»		12.04		

83	Нападающий удар, верхняя подача		15.04		
84	Учебная игра «Волейбол»		17.04		

### Раздел 5. Легкая атлетика (17 часов)

#### Планируемые результаты обучения

##### Универсально учебные действия

**Познавательные:** самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств; структурирование знаний; моделирование - преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

**Регулятивные:** обеспечивают учащимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;планирование - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;прогнозирование - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

**Коммуникативные:** общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности; комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий; учиться не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач; учиться аргументировать свою позицию; создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему; находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов; учиться работе в группах, парах, соперничающих командах.

**Личностные:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе		19.04		
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места		22.04		
87	Подвижные игры		24.04		
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости		26.04		
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости		29.04		
90	Комплекс упражнений на развитие координации		06.05		
91	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м		08.05		
92	Бег 30 метров		13.05		
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (изучение нового материала)		15.05		



94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (учет)		17.05		
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. (изучение нового материала)		20.05		
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. (учет)		22.05		
97	Метание м/мяча в даль		22.05		
98	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		27.05		
99	Бег 60 метров		27.05		
100	Бег 1000 метров		29.05		
101	Бег 60 метров на результат		30.05		
102	Подведение итогов учебного года		31.05		

