


«Согласовано»

Зам. директора по УВР
«Гимназия № 5 им. А.А. Алиева»

 Шахамирова Г.А.
«25» августа 2022 г.

«Утверждаю»

директор МКОУ «Гимназия № 5
им. А.А. Алиева»

 Мусалаева А.В.
«25» августа 2022 г.



**Рабочая программа основного общего образования
по учебному предмету физическая культура
для 7 класса на 2022-2023 учебный год
учителя МКОУ «Гимназия № 5 им. А.А. Алиева»
Идрисов Мурад Гарунрашидович
(2 ч. в неделю)**

Рабочая программа по физической культуре на уровне ООО составлена на основе:

1. Положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном стандарте ООО, а так же с учетом Программы воспитания МКОУ «Гимназия № 5 им. А.А. Алиева».
2. Примерной рабочей программы ООО ФГБНУ «Стратегия развития образования Российской академии образования»
3. Примерной Программы для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура» (1-11 кл.). М., «Просвещение», 2016 г. Автора составителя Лях В.И. Зданевич А.А.

по учебникам:

1. Физическая культура. 7 класс. Рабочие программы по учебникам Л. А. Неменской, В. И. Ляха / Н.В. Судакова, Б.И. Золотарев. - М.: Учитель, 2013 г.
2. Каинов, А. Н. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Учитель, 2014. - 172 с.
3. Лях, В. И. Физическая культура: 1-11 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха / В.И. Лях. - Л.: Просвещение, 2014.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), 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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. 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» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. 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» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
<p>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.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>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.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
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.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	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.

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011 Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 201

Планируемые результаты изучения учебного предмета

6-7 классы

Учащиеся должны иметь представление: о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

Уметь: выполнить индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	–	б/в		–	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		–	–	
Подтягивание из виса	–	–	14	8		

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
лежа, раз			с результатом ниже 4 баллов			с результатом ниже 4 баллов
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		9,20	10,10	
Кросс 2000 м	–	б/в		–	б/в	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемые результаты	
					Предметные	УУД
Легкая атлетика (7 ч) и кроссовая подготовка (5 ч) футбол (5)						
Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.						
Регулятивные УУД:						
<ul style="list-style-type: none"> • РР₁ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • РР₂ Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. 						
Познавательные УУД:						
<ul style="list-style-type: none"> • ПР₁ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • ПР₂ Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. 						
Коммуникативные УУД:						

№ п.п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемые результаты	
					Предметные	УУД
<ul style="list-style-type: none"> • КР₁ Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) 						
1		https://youtu.be/T4S3ftEH_sk	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР ₁ РР ₂ РР ₁
2		https://youtu.be/6fuMc4cL7D	Высокий старт (до 10–15 м)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР ₁ РР ₂ РР ₁
3		https://youtu.be/ZMBp84joHQU	бег по дистанции	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР ₁ РР ₂ РР ₁
4		https://youtu.be/2UbeSC9IA50	бег с ускорением (50–60 м)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР ₁ РР ₂
5		https://youtu.be/n1P_VEyrOC8	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	КР ₁ РР ₂ РР ₂
6		https://youtu.be/2uNStx1uAwA	Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнут ног», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	КР ₁ РР ₂

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
				силовых качеств		
7		https://youtu.be/L6bi7k_3gz0	Обучение подбора разбега	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1×1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	КР ₁ РР ₂
Кроссовая подготовка (5 ч)						
8		https://youtu.be/g791o7dNMg	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР ₁ РР ₂
9		https://youtu.be/WkBBqrvz4Jo	Равномерный бег (12 мин)	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР ₁ РР ₂ ПР ₂
10		https://youtu.be/O4Mmh_hv-Bc	Чередование бега с ходьбой	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР ₁ РР ₂
11		https://youtu.be/BpqryvZqXA8	Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР ₁ РР ₂ ПР ₂
12		https://youtu.be/3afhRDBICrM	Бег по пересеченной местности (2 км)	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР ₁ РР ₂
Футбол (5)ч						
13		https://youtu.be/KoY4k1Yi-dM	Т/Б на спортивных играх. Введение. История футбола	Активация внимания, настрой на двигательную работу Напомнить правила безопасности на занятиях футболом Подготовка организма и его функций к физической нагрузке		КР ₁ РР ₂

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
14		https://youtu.be/BpqryvZqXA8	Передвижения и остановки	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.		КР ₁ РР ₂
15		https://youtu.be/KoY4k1Yi-dM	Передвижения и остановки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)		КР ₁ РР ₂
16		https://youtu.be/Se1BJFRyzN0	Ведение мяча и обводка	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)		КР ₁ РР ₂
17		https://youtu.be/TECGDHvOvSM	Ведение мяча и обводка.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		КР ₁ РР ₂

Баскетбол (16 ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- **РР₁** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
<ul style="list-style-type: none"> • РР₂ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • РР₃ Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР₁ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • ПР₂ Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). • ПР₃ Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • КР₁ Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) 						
18		https://youtu.be/S_AyYFD66is	Баскетбол (27 ч)	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁
19		https://youtu.be/c92iAAEc10k	Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₂
20		https://youtu.be/R3bDjXujoy4	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₃
21		https://youtu.be/IBkn4Sehde4	Остановка прыжком	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
				после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств		
22		https://youtu.be/NMcoBDm86R0	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₂
23		https://youtu.be/mOb7XOnsa1g	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₃
24		https://youtu.be/R3bDjXujoy4	Ведение мяча в движении шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁
25		https://youtu.be/JBkn4Sehde4	Остановка двумя шагами	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₂
26		https://youtu.be/95chnkNRpZw	Ведение мяча с изменением скорости	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₃

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
				мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	технические действия в игре	
27		https://youtu.be/vcebywIBp0s	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁
28		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ	Бросок двумя руками снизу в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₂
29		https://youtu.be/6hnetgNL6v8	Позиционное нападение (5: 0)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₃
30		https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁
31		https://youtu.be/mloEemRJjo0	Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₂

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
				в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	в игре	
32		https://youtu.be/95chnkNRpZw	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₃
33		https://youtu.be/t97ko91BWWo	Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁

Волейбол(15ч)

Планируемые результаты освоения раздела. Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- РР₁ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- РР₂ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- РР₃ Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- ПР₁ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- ПР₂ Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

34	https://youtu.be/GS0dfMqRHWU	Волейбол (18 ч)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₂
35	https://youtu.be/8mkreYWVF2s	Стойка игрока	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₃
36	https://youtu.be/DFXt7Qpyl0c	Передвижения в стойке	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
37		https://youtu.be/6hnetgNL6v8	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₂
38		https://youtu.be/DFXt7Qpyl0c	Встречные и линейные эстафеты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₃
39		https://youtu.be/58Jy_EUkiDs	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁
40		https://youtu.be/58Jy_EUkiDs	Подвижные игры с элементами в/б	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	правил; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₂
41		https://youtu.be/q0ndNqJ02Tk	Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₃

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
42		https://youtu.be/6hnetgNL6v8	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁
43		https://youtu.be/mloEemRljo0	Прием мяча снизу двумя руками над собой	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₂
44		https://youtu.be/mloEemRljo0	Передача мяча двумя руками сверху в парах	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₃

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
<ul style="list-style-type: none"> • КР₁ Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) 						
45		https://youtu.be/dWtsWeWNrHU	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₁
46		https://youtu.be/qpoNgZDZbz4	Нижняя прямая подача с 3–6 м	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₂
47		https://youtu.be/vUEYEo_r4K0	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₁
48		https://youtu.be/hcjpY7UWOJs	Передача мяча двумя руками сверху в парах	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₂

Гимнастика (5 ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- **РР₁** владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- **РР₂** владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
<ul style="list-style-type: none"> • РР₃ взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. • РР₄ Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. • РР₅ В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР₁ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. • ПР₂ Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). • ПР₃ Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. • ПР₄ Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • КР₁ Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) 						
49		https://youtu.be/qxzIro_-oQ	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃
50		https://youtu.be/Tq-N0mYcCIU	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃
51		https://youtu.be/E340v5zHjYU	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Подвижная игра «Фигуры». Развитие	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₂

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
				силовых способностей		
52		https://youtu.be/2CB1oPpOoFo	Подтягивания в висе	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃
53		http://voleybol-kSENDZOV.ru/pryizhok-za-pryizhkom/	Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	КР ₁ РР ₁ РР ₂ ПР ₂

Кроссовая подготовка (5 ч), легкая атлетика (5 ч) и футбол (5ч)

Планируемые результаты освоения раздела.

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- РР₁ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- РР₂ Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- ПР₁ Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- ПР₂ Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- КР₁ Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

54		https://youtu.be/UA5BQEEWpaQ	Бег по пересеченной местности,	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР ₁ РР ₂
----	--	---	--------------------------------	--	--	---------------------------------

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
		https://youtu.be/RRpwwSwTkBo	преодоление препятствий (9 ч)	«Разведчики и часовые». Развитие выносливости		
55		https://youtu.be/KoY4klYi-dM	Равномерный бег (15 мин)	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР ₁ РР ₂
56		https://youtu.be/9T6OppWPiPA	Равномерный бег (16 мин)	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР ₁ РР ₂
57		https://youtu.be/6ODfzVDPz5Q	Равномерный бег (17 мин)	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР ₁ РР ₂
58		https://youtu.be/nElf7ZRc2Fo	Бег в равномерном темпе (1000 м) Бег в равномерном	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	КР ₁ РР ₂
Легкая атлетика (5 ч)						
59		https://youtu.be/xpOQjp7wBIw	эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР ₁ РР ₂
60		https://youtu.be/S2mRsHLR0pg	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР ₁ РР ₂
61		https://youtu.be/tG_xgBxLS9A	Высокий старт	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР ₁ РР ₂
62		https://youtu.be/WUZ1pF-vCDE	Высокий старт	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции.	бегать с максимальной скоростью	КР ₁ РР ₂ РР ₂

№ п./п.	Дата	Цифровые образовательные ресурсы	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат	
					Предметный	УУД
63		https://youtu.be/t552Rrld8J4	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	КР ₁ РР ₂ РР ₁
Футбол 5ч						
64		https://youtu.be/t552Rrld8J4	Передвижения и остановки 2ч	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	КР ₁ РР ₂ РР ₁
65		https://youtu.be/vDVEGanZIL4	Передвижения и остановки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.	КР ₁ РР ₂ РР ₁
66		https://youtu.be/cZ3-5jYBtIw	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	КР ₁ РР ₂
67		https://youtu.be/A2JOoS8jEcc	Удары по мячу	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра	КР ₁ РР ₂ РР ₂
68		https://youtu.be/OkiaTV_2ir4	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	КР ₁ РР ₂

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022483

Владелец Омарова Эльвира Магомедовна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024