

Министерство образования Ставропольского края  
Базовая общеобразовательная школа  
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:  
Решением педагогического  
совета протокол № 01  
от «31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| Предмет            | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |
| Класс              | 7                   |
| Предметная область | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |
| Учебный год        | 2020– 2021          |

Составитель: Ралько Л.В.

Заместитель директора  
по учебной работе

Н.В. Олейникова

Железноводск, 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе основной образовательной программы основного общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 7-х классах из расчёта 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 105 часов.

### Распределение учебных часов по разделам программы

| Тема                          | Количество часов  |
|-------------------------------|-------------------|
| <b>Базовая часть</b>          | <b>78</b>         |
| Знания о физической культуре  | В процессе уроков |
| Гимнастика с элементами акро- | 19                |
| Легкая атлетика               | 21                |
| Кроссовая подготовка          | 18                |
| Спортивные игры (волейбол)    | 20                |
| <b>Вариативная часть</b>      | <b>27</b>         |
| Спортивные игры (баскетбол)   | 27                |
| <b>Общее количество часов</b> | <b>105</b>        |

*Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.*

## 1. Содержание учебного предмета.

### 7 класс

#### 1. Знания о физической культуре.

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

#### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация самостоятельных занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.

#### 3. Физическое совершенствование.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### ***Легкая атлетика.***

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. **Беговые упражнения:**

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование - бег на результат 60м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

### ***Кроссовая подготовка.***

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 18 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

### ***Спортивные игры.***

**Футбол.** История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Баскетбол.** История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

***Гимнастика.***

**История гимнастики.** Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1-3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

*Мальчики:* подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

*Девочки:* махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.

Освоение опорных прыжков.

*Мальчики:* прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).

*Девочки:* прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).

Освоение акробатических упражнений.

*Мальчики:* кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

*Девочки:* кувырок назад в полушпагат.

**Лазание** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения со скамейкой, на бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность и физ. подготовка.**

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общefизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-х классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;



- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

*Метапредметными результатами* изучения программы «Физической культуры» являются:

- формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формирование умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий.

### ***Предметные результаты:***

**Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- 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 укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренирующей направленности;
- классифицировать физические упр-я по их функциональной направленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- 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 упр-й;
- выполнять легкоатлетические упр-я 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;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл их символики и ритуалов;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *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».*

### **3. Календарно-тематическое планирование в 7-м классе.**

### Календарно – тематическое планирование в 7-м классе.

| №                       | Дата | Содержание учебного предмета                           | Планируемые результаты освоения материала                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Форма орг-ции уч занятий  | Основные виды учебной деятельности                                                                                                              |
|-------------------------|------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |      |                                                        | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |                                                                                                                                                 |
| Лёгкая атлетика (11 ч.) |      |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                           |                                                                                                                                                 |
| 1                       |      | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег. | Знать приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. Знать отличительные признаки спринтерского бега от техники бега на длинные дистанции. Знать технику бега на короткие дистанции с низкого старта. Уметь демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Знать правила соревнований в беге на короткие дистанции. | <i>Познавательные:</i> овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. <i>Коммуникативные:</i> умение обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и понимать других. <i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. | Вводный                   | ОРУ. Высокий старт 20-40м,стартовый разгон, бег по дистанции. Спец. беговые упр-я. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. |
| 2                       |      | Бег 30 м. Эстафетный бег.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Комбинированный           | Высокий старт 20-40м. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м (к). Эстафеты. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.                  |
| 3                       |      | Низкий старт. Бег по дистанции.                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Совершенствования         | ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 м. Спец. беговые упр-я. Прыжки в длину с места. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств.      |
| 4                       |      | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Комбинированный           | Бег с ускорением 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Спец. бег. упр-я. ОРУ. Прыжки в длину с места(к). Линейная эстафета.           |
| 5                       |      | Бег 60м. Футбол.                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Контрольный               | ОРУ. Бег 60м на результат с высокого старта. Спец. беговые упр-я. Прыжки через короткую скакалку. Футбол. Развитие скоростных качеств.          |
| 6                       |      | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Футбол.         | Знать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», правила соревнований в прыжках в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                             | <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; применять беговые упражнения для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.                                                                                                                                                                                                     | Изучения нового материала | ОРУ и СБУ. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Прыжки через короткую скаку. Футбол. Развитие скоростных качеств.          |
| 7                       |      | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Футбол.         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Комбинированный           | ОРУ и СБУ. Прыжки в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (к). Футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.  |



|    |  |                                                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                                                                                                     |
|----|--|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  |  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Знать технику метания мяча на дальность, анализировать правильность выполнения и выявлять ошибки. | мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять её по образцу и заданному правилу; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель; | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | Комбинированный | ОРУ и СБУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.                     |
| 9  |  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Учётный         | ОРУ и СБУ. Прыжок в длину с разбега (к). Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований по прыжкам в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 10 |  | Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции. | Знать правила соревнований по метанию.                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Комбинированный | ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с разбега. Бег 1500 м в равномерном темпе. Футбол (м-ки) и волейбол (д-ки). Развитие выносливости                         |
| 11 |  | Метание на дальность. Бег на средние дистанции.      | Уметь демонстрировать технику бега на средние дистанции.                                                                                                          | самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контрольный     | ОРУ в движении. Метание мяча на дальность (к). Бег 1500м в равномерном темпе. Правила соревнований по метанию. Спортивные игры. Развитие выносливости.              |

#### Кроссовая подготовка (9ч.)

|    |  |                                                             |                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                           |
|----|--|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 |  | Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.          | Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости. | <i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; применять беговые упражнения для развития физических качеств.                                    | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.     | Комбинированный   | ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 1500 м. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Футбол.               |
| 13 |  | Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. |                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    | Совершенствования | ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 15 мин. Футбол и волейбол. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения |
| 14 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.     | Характеризовать физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции   | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения; уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Совершенствования | ОРУ в парах. Равномерный бег до 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Футбол (м-ки) и волейбол (д-ки). Развитие выносливости. |
| 15 |  | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.     |                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    | Совершенствования | ОРУ. Равномерный бег до 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.                            |

|    |  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                |                   |                                                                                                                                         |
|----|--|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 |  | Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. | <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.</p> <p>Уметь пробегать дистанцию в 2000 м.</p> <p>Контролировать своё самочувствие при развитии выносливости.</p> <p>Знать правила соревнований в беге на длинные дистанции.</p> | <p><i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность, распределять нагрузку и отдых.</p> | <p>Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.</p> | Совершенствования | ОРУ. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 17 минут. Игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.       |
| 17 |  | Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                | Совершенствования | ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег 17 минут. Игра «Лапта». Развитие выносливости.                             |
| 18 |  | Кроссовый бег. Подтягивание на перекладине.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                | Совершенствования | ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Равномерный бег до 18 минут. Спортивная игра. Развитие выносливости.                       |
| 19 |  | Кроссовый бег. Подтягивание на перекладине.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                | Контрольный       | ОРУ и СБУ. Подтягивание на перекладине (к). Равномерный бег 18 минут. Спортивная игра. Развитие выносливости.                           |
| 20 |  | Кроссовая подготовка.                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                | Совершенствования | ОРУ. Бег 2000 м без учёта времени. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости. Спортивная игра «Волейбол». |

### Баскетбол (22 ч.)

|    |  |                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 |  | Размеры площадки. Передачи мяча от груди и от плеча.                           | <p>Знать технику передвижений и остановок баскетболиста.</p> <p>Уметь вести мяч с разной высотой отскока на месте и в движении.</p> | <p><i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками.</p> <p>Умение объяснять ошибки.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность, выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений,</p> | <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка в два шага. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди и от плеча на месте. Броски в кольцо с места одной рукой от плеча. Правила игры в баскетбол.            |
| 22 |  | Совершенствование техники ведения и передачи мяча. Броски в кольцо в движении. |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          | Комбинированный           | Стойка и передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча. Правила игры в баскетбол. |

|    |  |                                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 |  | Совершенствование техники ведения и передач мяча. Броски в кольцо в движении.          | Уметь передавать и ловить мяч на месте и в движении при сопротивлении защитника.                                                            | давать объективную оценку технике выполнения.                                                                                                                                                                                | Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.                                                                                                                                                   | Совершенствования | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча. Развитие КС. Учебная игра. |
| 24 |  | Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.        | Знать технику броска в кольцо с места и в движении.<br><br>Овладение специальной терминологией, знать жесты судей.                          | <i>Познавательные:</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; моделировать технику игровых действий и приемов.                                                                                                | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                                                                                               | Комбинированный   | Повороты с мячом. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением. Броски мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.                          |
| 25 |  | Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.        | Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.<br><br>Уметь производить ведение мяча при сопротивлении защитника, вырывать и выбивать мяч. | <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.                                                                     | Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.                                                                                                                                           | Совершенствования | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в б/б                             |
| 26 |  | Совершенствование техники ведения. Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. | Уметь выполнять позиционное нападение с изменением позиций игроков.                                                                         | <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в игровой деятельности. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению.<br><br>Воспитание готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. | Комбинированный   | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра в баскетбол.    |
| 27 |  | Совершенствование техники ведения. Передачи мяча с пассивным сопротивлением.           | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   | Игровой           | Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Броски мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра                                                           |

## II четверть.

| № | Дата                                                       | Содержание учебного предмета                                          | Планируемые результаты освоения материала                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма орг-ции уч занятий                                                                                                                                          | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                            |                                                                       | предметные                                                                                                                                                                                                                               | метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 |                                                            | Передачи мяча с сопротивлением защитника. Броски в кольцо в движении. | Знать технику броска одной рукой от плеча и двумя руками от головы.<br><br>Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.<br><br>Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1.              | <i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи. Осмысление техники выполнения двигательных действий.<br><br><i>Коммуникативные:</i> формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение управлять эмоциями при общении. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.<br><br><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность, анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.<br><br>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.<br><br>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Изучение нового материала                                                                                                                                         | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча. Позиционное нападение с изменением позиций. |
| 2 | Броски в кольцо в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1 | Комбинированный                                                       |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Передает мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением. Броски в кольцо с места и в движении. Нападение быстрым прорывом 2х1. Учебная игра в б/б. |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3 | Броски в кольцо. Нападение быстрым прорывом 2х1.           | Контрольный                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 | Броски в кольцо с места с сопротивлением. Перехват мяча.   | Комбинированный                                                       | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Перехват мяча в тройках при ведении. Игра в б/б. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 5 | Передачи мяча с сопротивлением. Перехват мяча.             | Совершенствования                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с сопротивлением. Броски мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Перехват мяча в тройках. Учебная игра в б/б.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |

|    |  |                                                                                               |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  |  | Вырывание и выбивание мяча. Броскив кольцо одной рукой от плеча с сопротивлением.             | Овладение специальной терминологией, знать жесты судей в баскетболе.<br><br>Знать правила назначения и выполнения штрафного броска. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из баскетбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.                                      | Развитие индивидуальных способностей во время игровых действий.                                                                       | Комбинированный   | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Вырывание и выбивание мяча на месте. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. |
| 7  |  | Передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. | Уметь технически правильно выполнять штрафной бросок.                                                                               |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                       | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Броски в кольцо в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.          |
| 8  |  | Броски в кольцо в движении. Совершенствование техники передач в движении.                     | Уметь результативно выполнять броски в кольцо при сопротивлении защитника.                                                          | <i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре и развивают психомоторные способности.                                                                                  | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.                                  | Совершенствования | Броски в кольцо в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с сопротивлением. Броски мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Игра в б/б.                                                               |
| 9  |  | Броскив кольцо в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.                                  | Научить применять свои тактические и технические умения в баскетболе.                                                               | <i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;           |                                                                                                                                       | Комбинированный   | Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски в кольцо в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра.                                                                      |
| 10 |  | Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.                | Уметь точно выполнять передачи мяча при сопротивлении защитника.                                                                    | <i>Регулятивные:</i> обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; осуществлять самоконтроль своей деятельности. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Совершенствования | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.                                            |
| 11 |  | Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.                                     | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.                                                                                    |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                       | Комбинированный   | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра.                              |

|    |  |                                                                           |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 |  | Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.                 | Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | <i>Познавательные:</i> строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;<br><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.      | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра.                              |
| 13 |  | Броски в кольцо в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.             | Оценивать игровую ситуацию и значение партнера.                                                                                                   | <i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной задачей и составлять алгоритм их выполнения; соотносить реальные и планируемые результаты и делать выводы.                                                                    | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски мяча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. |
| 14 |  | Штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             | Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.                                             | Контрольный       | Передачи мяча в тройках со сменой места. Броски в кольцо в движении с сопротивлением. Штрафной бросок (к). Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.                                                                                       |
| 15 |  | Учебно-тренировочная игра в баскетбол.                                    | Знать жесты судей в баскетболе.                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                     | Игровой           | ОРУ с б/б мячами. Броски в кольцо с места и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебно-тренировочная игра в б/б.                                                                                               |

#### Волейбол (20 ч.)

|    |  |                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 |  | История возникновения волейбола. Передачи мяча сверху и снизу.        | Знать историю возникновения и развития волейбола в России, имена выдающихся отечественных волейболистов. | <i>Познавательные:</i> изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.                                                            | Знание истории физической культуры своего народа.                                                                                                      | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху и снизу над собой, сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках.            |
| 17 |  | Передачи мяча сверху и снизу после перемещения. Нижняя прямая подача. | Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.                          | <i>Коммуникативные:</i> определять возможные роли в совместной деятельности; критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего | Воспитание любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.<br><br>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. | Комбинированный           | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу над собой на месте и в движении, передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с S= 6м. Игра в «Пионербол» с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках. |



|    |  |                                                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|--|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 |  | Передачи мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча.         | Уметь оказать первую помощь при травмах и ушибах при самостоятельных занятиях.<br><br>Знать технику передач мяча сверху и снизу в парах. | мнения и корректировать его.<br><br><i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.<br><br>Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху и снизу над собой на месте и в движении, передачи мяча в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча с S= 6м. Игра в в\б по упрощенным правилам. |
| 19 |  | Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       | Комбинированный   | Передачи мяча сверху и снизу над собой, сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча с S=7м. Игра в в\б по упрощенным правилам.                 |
| 20 |  | Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья.               | <i>Познавательные:</i> описывать технику изучаемых игровых приемов.<br><br><i>Коммуникативные:</i> выделять общую точку зрения в дискуссии.                                                                                                                           | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.                                                                           | Совершенствования | Передачи мяча сверху и снизу над собой, сверху в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча с S=7м. Игра в в\б по упрощенным правилам.                 |
| 21 |  | Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача.                 | Знать и уметь правильно выполнять технические действия.                                                                                  | <i>Регулятивные:</i> планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       | Совершенствования | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча с S=8м. Игра в в\б по упрощенным правилам.                                                                         |
| 22 |  | Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       | Игровой           | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча с S=8м и её приём. Игра в в\б по упрощенным правилам.                                                                                                              |

### III четверть.

| № | Дата | Содержание учебного предмета                                                 | Планируемые результаты освоения материала                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          | Форма организации уч занятий | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                             |
|---|------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |      |                                                                              | предметные                                                                                                                                                            | метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | личностные                                                                                                                               |                              |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1 |      | Приём и передачи мяча сверху, снизу после перемещения. Нижняя прямая подача. | Уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении.<br><br>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.                                                                     | <i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.<br><i>Коммуникативные:</i> определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i> определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения | Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.                         | Комбинированный              | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху и снизу над собой в движении, игра в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.     |
| 2 |      | Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача               | Знать технику передачи мяча сверху в парах через сетку.<br><br>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий, определять их направленность и формулировать задачи. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.                                                                              | Контрольный                  | Передачи мяча сверху (к) и снизу над собой. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.                                             |
| 3 |      | Передачи мяча сверху и снизу через сетку. Нижняя прямая подача.              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                              | Совершенствования            | Передачи мяча сверху и снизу над собой, игра в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.              |
| 4 |      | Передачи мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.                         | Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.                                                         | <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы.<br><i>Коммуникативные:</i> формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах.                                                                                                                                    | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Контрольный                  | ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча снизу над собой (к), игра в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар в стену. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. |
| 5 |      | Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.                        | Уметь выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром.                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                          | Комбинированный              | ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра.                                     |

|    |  |                                                       |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  |  | Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. | Знать технику нижней прямой подачи.<br><br>Знать и уметь правильно выполнять технические действия в игре.         | Умение объяснять ошибки.<br>Умение управлять эмоциями при общении.<br><i>Регулятивные:</i> ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;                                                             | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Совершенствования | ОРУ с в/б мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |
| 7  |  | Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача.         | Владеть специальной терминологией.<br><br>Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную зону.                   | определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.                                  | Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.                                 | Контрольный       | ОРУ с в/б мячами. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча (техника - к). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра в в/б.                                                     |
| 8  |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.        |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.                   | Комбинированный   | Передачи мяча в парах сверху. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.                                                                   |
| 9  |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.        | Использовать занятия волейболом для укрепления собственного здоровья.<br><br>Знать технику верхней прямой подачи. | <i>Познавательные:</i> овладевают знаниями об игре волейбол и о выдающихся отечественных волейболистах, осваивают тактику игры.<br><i>Коммуникативные:</i> отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми; | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.                                  | Совершенствования | Передачи мяча в парах сверху. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.                                                                   |
| 10 |  | Передачи мяча в парах сверху. Верхняя прямая подача.  | Научиться применять свои тактические умения в волейболе.                                                          | принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                       | Контрольный       | Стойки и передвижения игрока. ОРУ с в/б мячами. Передачи мяча в парах сверху (к). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и разыгрывание его на 3 касания. Игра по упрощенным правилам в в/б.                                                    |

|    |  |                                                                             |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 |  | Передача мяча, стоя боком к партнёру. Верхняя прямая подача.                | Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности. | <i>Регулятивные:</i> определять условия для выполнения учебной и познавательной задачи; оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата. | Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции.<br><br>Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки. | Совершенствования | Передачи мяча в парах, стоя боком к партнёру. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3). Приём мяча с подачи и разыгрывание его на 3 касания. Игра по упрощенным правилам. |
| 12 |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        | Совершенствования | Передачи мяча в парах, стоя боком к партнёру. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Верхняя прямая подача. Учебная игра.                                                                                                 |
| 13 |  | Учебно-тренировочная игра в волейбол.                                       |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        | Игровой           | Передачи мяча сверху и снизу в парах. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Верхняя прямая подача. Учебная игра.                                                                                                         |

#### Гимнастика (19 ч.)

|    |  |                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 |  | Висы. Строевые упражнения. | Рассматривать гимнастику как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития. Знать ТБ на уроках по гимнастике.                | <i>Познавательные:</i> устанавливать причинно-следственные связи; указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.      | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.             | Изучение нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!». ОРУ на скамейках. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Инструктаж по ТБ.                                                                                                                      |
| 15 |  | Висы. Строевые упражнения. |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                            | Совершенствования         | Вып-е команд «Пол-оборота налево!». ОРУ на ск-х. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Значение гимн-х упр-й для развития гибкости.                                                                                                     |
| 16 |  | Вис. Равновесие.           | Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием. | Характеризовать содержание и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т. д.). | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам | Изучение нового материала | ОРУ на матах. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упр-я на низком бревне (ходьба на носках руки в стороны, «горизонтальное равновесие», поворот кругом, ходьба с хлопком под согнутым коленом, соскок вглубину прогибаясь). Эстафеты. |

|    |  |                                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 |  | Упражнения на низкой перекладине и на р/в брусках. Равновесие. | Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.                                                                       | <i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; вносить необходимые дополнения и коррективы в план и способ дей-я                                                                                                                   | Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.                       | Комбинированный   | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на матах. Упр-я на низкой перекладине (подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, махом назад соскок – м-ки) и на р/в брусках (махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на н/жерди - д-ки.). Подтягивания в висе. Упражнения на низком бревне. |
| 18 |  | Упражнения на низкой перекладине и на р/в брусках. Равновесие. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками. | <i>Познавательные:</i> осмысление техники выполнения разучиваемых гимнастических и акробатических упражнений.<br><i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину. | Комбинированный   | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ. Упр-я на низкой перекладине (подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, махом назад соскок – м-ки) и на р/в брусках (махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на н/жерди - д-ки.). Подтягивания в висе (к). Упражнения на н/ бревне.          |
| 19 |  | Равновесие на низком бревне. Подтягивания в висе.              | Уметь правильно выполнять упражнения на низком бревне.                                                                                                | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.                        | Контрольный       | Выполнение комбинации упражнений на низком бревне и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе (к). Прыжки через короткую скакалку. Эстафеты.                                                                                                                                                             |
| 20 |  | Элементы акробатики.                                           | Уметь выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа.                                                                  | <i>Регулятивные:</i> формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.                                                                                                                                                                                                                           | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.                                                                 | Комбинированный   | ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, упр-я для мышц спины и пресса), упражнения для развития силы. Прыжки через скакалку в 1 мин.                                                                                                             |
| 21 |  | Элементы акробатики.                                           | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.                                                                           | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности. Овладение логическими действиями сравнения, отношения к известным понятиям.                                                                                                                                                                    |                                                                                                                             | Совершенствования | ОРУ на матах. Элементы акробатики (кувырок вперед и назад, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, «мост» из положения лежа, упражнения для мышц спины и пресса), упражнения для развития силы. Прыжки через скакалку в 1 мин. Эстафеты.                                                              |

|    |  |                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 |  | Акробатические упражнения.                     | Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы.                                                                | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.                                           | Комбинированный           | ОРУ намотах. Элементы акробатики (3 последовательных кувырка вперёд, стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, «мост» из положения стоя с помощью, полупагаты, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упр-я для мышц спины и пресса). |
| 23 |  | Акробатика. Лазание по канату.                 | Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и тренирующей направленности.                                           | <i>Коммуникативные:</i> предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; представлять развернутый план собственной деятельности.                                                                                 | Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. | Комбинированный           | ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полупагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. Прыжки через ск-ку в 1 мин. Развитие силовых способностей                                    |
| 24 |  | Акробатика. Лазание по канату.                 | Уметь выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках (м-ки), кувырок назад в полупагат, «мост» из положения стоя (д-ки).            | <i>Регулятивные:</i> вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.                       | Совершенствования         | ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полупагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. Прыжки через ск-ку в 1 мин. Эстафеты.                                                        |
| 25 |  | Акробатика. Лазание по канату.                 | Знать технику лазания по канату в два и три приёма.                                                                                |                                                                                                                                                                                                                           | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.                                 | Контрольный               | ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках (к). Кувырок назад в полупагат. «Мост» из положения стоя без помощи (к). Лазание по канату в два приема. Прыжки через ск-ку в 1 мин. Развитие силовых способностей.                                     |
| 26 |  | Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. | Уметь выполнять опорный прыжок через козла.                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                       | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Опорный прыжок через козла (м-ки: способом «согнув ноги» h=110-115 см; д-ки: «ноги врозь» h=105-110 см). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                |
| 27 |  | Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. | Использовать занятия гимнастикой для укрепления собственного здоровья.                                                             | <i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; осуществлять взаимодействие с электронными                                                                           | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.               | Совершенствования         | ОРУ в движении. Опорный прыжок через козла (м-ки: способом «согнув ноги» h=110-115 см; д-ки: «ноги врозь» h=105-110 см). Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.                                      |



|    |  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 |  | Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. | Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности.                                                                                                                                                 | ми поисковыми системами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.                        | Контрольный       | ОРУ. Опорный прыжок через козла (м-ки: способом «согнув ноги» h=110-115 см; д-ки: «ноги врозь» h=105-110 см). Лазание по канату в два приема(к). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 29 |  | Опорный прыжок через козла. Акробатика.        | Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.<br><br>Знать технику опорного прыжка через козла.<br><br>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Коммуникативные: строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).<br><br>Регулятивные: анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.<br><br>Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. | Комбинированный   | ОРУ. Опорный прыжок через козла (м-ки: сп-м «согнув ноги», д-ки: «ноги врозь»). Акробатика ( <u>комбинация: м-ки</u> : из упора присев кувырок вперёд в стойку на лопатках - перекаат вперёд в упор присев - кувырок назад - «мост» - упор присев - прыжок вверх, прогибаясь в о.с.; <u>д-ки</u> : кувырок назад в полушпагат - выпрямляя ногу в упор лёжа - упор присев - перекаатом назад стойка на лопатках - перекаатом вперёд лечь на спину, руки вверх - «мост» - перекаатом вперёд в упор присев - встать в о.с.). |
| 30 |  | Опорный прыжок через козла. Акробатика.        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              | Контрольный       | ОРУ. Опорный прыжок через козла (к): м-ки: способом «согнув ноги», д-ки: «ноги врозь». Акробатика (совершенствование разученной ранее комбинации). Игра «Защита укрепления».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 31 |  | Опорный прыжок через козла.                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              | Совершенствования | ОРУ в движении. Выполнение опорного прыжка через козла. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Сбей кубик».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### IV четверть.

| №                       | Дата | Содержание учебного предмета                             | Планируемые результаты освоения материала                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Форма организации уч занятий | Основные виды учебной деятельности                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |      |                                                          | предметные                                                                                                   | метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                       |      | Общефизическая подготовка.                               | Уметь преодолевать полосу препятствий.                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формирование ценности здорового образа жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совершенствования            | Преодоление полосы препятствий. Работа по станциям (1 я - прыжки через скакалку; 2 я – подтягивание на перекладине; 3-я – упр-я для мышц спины и пресса; 4-я – вращение обруча; 5-я - броски в кольцо). Игра «Попади в хвост дракона».           |
| <b>Баскетбол (5 ч.)</b> |      |                                                          |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2                       |      | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Уметь выполнять нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1.                                                         | <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую</p> | <p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.</p> | Комбинированный              | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3)..                                                                       |
| 3                       |      | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Знать технику выполнения штрафного броска.                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Совершенствования            | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра.                                         |
| 4                       |      | Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1.         | Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Комбинированный              | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1. |
| 5                       |      | Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1.    | Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Комбинированный              | Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1.                                        |

|                                    |  |                                                             |                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    |  |                                                             |                                                                                             | информацию;                                                                                                 |                                                                                                                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6                                  |  | Штрафной бросок(к).<br>Нападение быстрым прорывом 3х1.      | Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.             | контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.                                    | Формирование положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Контрольный               | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передач, броска мяча. Штрафной бросок (к). Нападение быстрым прорывом 3х1. Учебная игра в баскетбол. |
| <b>Кроссовая подготовка (9 ч.)</b> |  |                                                             |                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7                                  |  | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.     | Преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега.      | <i>Познавательные:</i> формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.     | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.           | Изучение нового материала | ОРУ в движении. СБУ. Прыжки через скакалку. Бег в чередовании с ходьбой до 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о темпе упражнения. Развитие выносливости.                                                        |
| 8                                  |  | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.     | Знать технику бега на длинные дистанции.                                                    | <i>Коммуникативные:</i> строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.      | Нравственно-этическая ориентация - умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.                     | Совершенствования         | ОРУ в движении. СБУ. Прыжки через скакалку. Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Развитие выносливости.                                                                                                 |
| 9                                  |  | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.     | Использовать занятия физической культурой, для организации индивидуального отдыха и досуга. | <i>Регулятивные:</i> ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей. |                                                                                                                          | Совершенствования         | ОРУ в парах. СБУ. Равномерный бег 14 мин Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о ритме упражнения. Развитие выносливости.                                                                                                  |
| 10                                 |  | Бег по пересечённой местности. Подтягивание на перекладине. |                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                                          | Комбинированный           | ОРУ в парах. Равномерный бег 14 мин Подтягивание на перекладине. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.                                                                                                                     |
| 11                                 |  | Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине.          | Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни. Отбирать и выпол-             | <i>Познавательные:</i> описывать технику ходьбы и длительного бега; осмысливать технику                     | Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обуче-                                   | Комбинированный           | ОРУ. Равномерный бег 15 мин.Подтягивание на перекладине.Игра «Перестрелка». Понятие об объёме упражнения. Развитие выносливости.                                                                                                     |

|                         |  |                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|--|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12                      |  | Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине. | нять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие выносливости.                                                                                     | выполнения разучиваемых заданий.<br><i>Коммуникативные:</i> предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии.                                                                                                                                                                           | нию и познанию. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.                                        | Совершенствования | ОРУ. Равномерный бег 15 мин. Подтягивание на перекладине. Спортивная игра «Волейбол». Понятие об объёме упражнения.                                                                               |
| 13                      |  | Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине. |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Контрольный       | ОРУ. Равномерный бег 16 мин. Подтягивание на перекладине (к). Спортивные игры. Развитие выносливости.                                                                                             |
| 14                      |  | Кроссовая подготовка. Подтягивание на перекладине. | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы и выносливости.                                                                                        | <i>Регулятивные:</i> выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для достижения цели.                                                                                                                                                                                                                    | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах | Совершенствования | ОРУ в движении. Равномерный бег 16 мин. Подтягивание на перекладине. Спортивные игры: футбол и волейбол. Развитие выносливости.                                                                   |
| 15                      |  | Бег 1500 м. Игры.                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Контрольный       | ОРУ в движении. Бег 1500 м (к). Спортивные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.                                                                         |
| Лёгкая атлетика (10 ч.) |  |                                                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                   |
| 16                      |  | Высокий старт. Стартовое ускорение.                | Знать технику выполнения высокого и низкого старта.<br><br>Выполнять комплексы упр-й по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности. | <i>Познавательные:</i> излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами.<br><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное взаимодействие в группе предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации.<br><i>Регулятивные:</i> умение | Повышение самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.                                            | Комбинированный   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Эстафеты.                        |
| 17                      |  | Низкий старт. Бег по дистанции.                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | Учётный           | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Прыжки в длину с места (к). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в прыжках в длину. Футбол. |
| 18                      |  | Бег по дистанции. Финиширование.                   | Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения.                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.                             | Комбинированный   | ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростных качеств. Футбол.            |

|    |  |                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                     |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 |  | Бег на короткие дистанции. Метание мяча на дальность.                    | Знать технику бега на короткие дистанции.                                                                                      | организовать самостоятельную деятельность. Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.        | Комбинированный           | ОРУ со скакалкой. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Метание мяча на дальность. Развитие скоростных качеств. Футбол. |
| 20 |  | Бег 60 м. Метание способом «из-за спины через плечо».                    | Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             | Учётный                   | ОРУ и СБУ. Бег 60 м с высокого старта (к). Метание способом «из-за спины через плечо». Развитие скоростных качеств. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.                       |
| 21 |  | Метание способом «из-за спины через плечо». Подтягивание на перекладине. | Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках в высоту.                                                            | <i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий.                                                                                                               | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики.         | Комбинированный           | ОРУ в парах. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3 – 5 шагов разбега. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол – м-ки, в бадминтон – д-ки.                                 |
| 22 |  | Метание способом «из-за спины через плечо». Челночный бег 3х10 м.        | Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.                              | <i>Коммуникативные:</i> определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации.                                                                                                  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.              | Контрольный               | ОРУ. Метание малого мяча (150 г) на дальность с 3 – 5 шагов разбега (к). Правила соревнований в метании. Челночный бег 3х10 м. Футбол – м-ки, волейбол – д-ки.                      |
| 23 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания».                                | Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивания».                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             | Изучение нового материала | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 5 – 7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Перестрелка».                        |
| 24 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания».                                | Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств: силы и быстроты. | <i>Регулятивные:</i> анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.                                   | Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. | Совершенствования         | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 5 – 7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Сбей кубик».                       |
| 25 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания».                                |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             | Совершенствования         | ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7 – 9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках в высоту. Футбол.                  |



#### 4. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7-х 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.

##### 7 класс.

| №<br>п/п | Контрольные упражнения                                     | ПОКАЗАТЕЛИ |      |      |         |      |      |
|----------|------------------------------------------------------------|------------|------|------|---------|------|------|
|          |                                                            | Мальчики   |      |      | Девочки |      |      |
|          |                                                            | “5”        | “4”  | “3”  | “5”     | “4”  | “3”  |
| 1        | Челночный бег 3х10 м, сек                                  | 8.2        | 8.9  | 9.3  | 8.7     | 9.5  | 10.0 |
| 2        | Бег 30 м, секунд                                           | 4.8        | 5.6  | 5.9  | 5.0     | 6.0  | 6.2  |
| 3        | Прыжки в длину с разбега                                   | 360        | 340  | 290  | 330     | 300  | 240  |
| 4        | Бег 60 м, секунд                                           | 9,4        | 10,0 | 10,8 | 9,8     | 10,4 | 11,2 |
| 5        | Кросс 1500 м, мин                                          | 7.50       | 8.10 | 8.40 | 8.00    | 8.30 | 9.00 |
| 6        | Прыжки в длину с места                                     | 205        | 170  | 150  | 190     | 160  | 140  |
| 7        | Подтягивание на высокой (м-ки) и низкой (д-ки) перекладине | 8          | 5    | 1    | 19      | 12   | 5    |
| 8        | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа                     | 23         | 18   | 13   | 18      | 12   | 8    |
| 9        | Наклоны вперед из положения сидя                           | 9+         | 5    | 2-   | 18+     | 10   | 6-   |
| 10       | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа                 | 45         | 40   | 35   | 38      | 33   | 25   |
| 11       | Прыжки в высоту с разбега                                  | 120        | 110  | 100  | 110     | 100  | 90   |
| 12       | Прыжки через скакалку за 1 мин, раз                        | 115        | 105  | 95   | 120     | 110  | 105  |
| 13       | Метание мяча 150 г на дальность с разбега, м               | 38         | 35   | 25   | 27      | 20   | 16   |

##### Уровень физической подготовленности обучающихся 13 лет.

| №<br>п/п | Физические способности | Контрольное упр-е(тест)                                                 | Уровень  |           |         |         |          |         |
|----------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|---------|---------|----------|---------|
|          |                        |                                                                         | мальчики |           |         | девочки |          |         |
|          |                        |                                                                         | низкий   | средний   | высокий | низкий  | средний  | высокий |
| 1        | Скоростные             | Бег 30 м, с                                                             | 5,9      | 5,6-5,2   | 4,8     | 6,2     | 6,0-5,4  | 5,0     |
| 2        | Координационные        | Челночный бег 3х10 м, с                                                 | 9,3      | 9,0-8,6   | 8,3     | 10,0    | 9,5-9,0  | 8,7     |
| 3        | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места                                                  | 150      | 170-190   | 205     | 140     | 160-180  | 200     |
| 4        | Выносливость           | 6-минутный бег, м                                                       | 1000     | 1150-1250 | 1400    | 800     | 950-1100 | 1200    |
| 5        | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см                                     | 2        | 5 – 7     | 9       | 6       | 10 – 12  | 18      |
| 6        | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине (юн)<br>На низкой перекладине (дев) | 1        | 5 – 6     | 8       | 5       | 12 – 15  | 19      |



## 5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения                                     | Необходимое количество | Примечание                                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>                                                     |                        |                                                                    |
| 1.1   | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению. | д                      | В составе библиотечного фонда.                                     |
| 1.2   | Методические издания по физической культуре для учителей.                                              | д                      | Метод.пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2     | <b>Демонстрационные учебные пособия</b>                                                                |                        |                                                                    |
| 2.1   | Плакаты методические                                                                                   | д                      |                                                                    |
| 3     | <b>Технические средства обучения</b>                                                                   |                        |                                                                    |
| 3.1   | Проектор                                                                                               | д                      |                                                                    |
| 4     | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>                                          |                        |                                                                    |
| 4.1   | Стенка гимнастическая                                                                                  | г                      |                                                                    |
| 4.2   | Бревно гимнастическое напольное                                                                        | г                      |                                                                    |
| 4.3   | Канат для лазанья с механизмом крепления                                                               | г                      |                                                                    |
| 4.4   | Козёл гимнастический                                                                                   | г                      |                                                                    |
| 4.5   | Мост гимнастический подкидной                                                                          | г                      |                                                                    |
| 4.6   | Скамейка гимнастическая жёсткая                                                                        | г                      |                                                                    |
| 4.7   | Комплект навесного оборудования                                                                        | г                      |                                                                    |
| 4.8   | Скамья атлетическая наклонная                                                                          | г                      |                                                                    |
| 4.9   | Секундомер                                                                                             | г                      |                                                                    |
| 4.10  | Коврик гимнастический                                                                                  | г                      |                                                                    |
| 4.11  | Сетка для переноса малых мячей                                                                         | г                      |                                                                    |
| 4.12  | Маты гимнастические                                                                                    | г                      |                                                                    |
| 4.13  | Мяч набивной (1 кг, 2 кг)                                                                              | г                      |                                                                    |
| 4.14  | Мяч малый (теннисный)                                                                                  | г                      |                                                                    |
| 4.15  | Скакалка гимнастическая                                                                                | к                      |                                                                    |
| 4.16  | Палка гимнастическая                                                                                   | к                      |                                                                    |
| 4.17  | Обруч гимнастический                                                                                   | г                      |                                                                    |
| 5     | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                                                 |                        |                                                                    |
| 5.1   | Планка для прыжков в высоту                                                                            | д                      |                                                                    |
| 5.2   | Стойки для прыжков в высоту                                                                            | д                      |                                                                    |
| 5.3   | Рулетка измерительная (10 м)                                                                           | д                      |                                                                    |
| 6     | <b>Подвижные и спортивные игры</b>                                                                     |                        |                                                                    |
| 6.1   | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой                                                        | г                      |                                                                    |
| 6.2   | Мячи баскетбольные                                                                                     | г                      |                                                                    |
| 6.3   | Теннисные мячи                                                                                         | г                      |                                                                    |
| 6.5   | Стойки волейбольные универсальные                                                                      | д                      |                                                                    |
| 6.6   | Жилетки игровые с номерами                                                                             | г                      |                                                                    |
| 6.7   | Сетка волейбольная                                                                                     | д                      |                                                                    |

|                               |                                                           |   |                                             |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|
| 6.8                           | Мячи волейбольные                                         | Г |                                             |
| 6.9                           | Насос для накачивания мячей                               | Д |                                             |
| 6.10                          | Мячи футбольные                                           | Г |                                             |
| <b>Средства первой помощи</b> |                                                           |   |                                             |
| 6.11                          | Аптечка медицинская                                       | Д |                                             |
| 7                             | <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>                         |   |                                             |
| 7.1                           | Спортивный зал (игровой)                                  |   | С раздевалками для мальчиков и девочек      |
| 7.2                           | Спортивный зал (гимнастический)                           |   | С раздевалками для мальчиков и девочек      |
| 7.3                           | Кабинет учителя                                           |   | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы |
| 7.4                           | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |   | Включает в себя стеллажи, контейнеры        |
| 8                             | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |   |                                             |
| 8.1                           | Игровое поле для футбола                                  | Д |                                             |
| 8.2                           | Сектор для прыжков в длину                                | Д |                                             |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на два спортивных зала. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 обучающихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.