

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 486  
Выборгского района Санкт-Петербурга**



Ю.В. Васильева

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 7а, 7б, 7в, 7г классов  
на 2020-2021 учебный год**

**Разработчик:  
Георгиевский Д.Л.,  
Бетева Е.М.  
учителя физической культуры**

Обсуждена и согласована на  
методическом объединении учителей  
«Здоровье»  
Протокол № 1 «27» августа 2020 г.

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 1 «31» августа 2020 г.

**Санкт-Петербург  
2020 год**

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа курса физической культуры соответствует обязательному минимуму содержания основного общего образования по физической культуре. Составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, с учетом базисного учебного плана, опирается на «Комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич), допущенную МО РФ (Издательство «Просвещение», 2011 г.),

Программа адресована учащимся 7-х классов общеобразовательных учреждений.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще-прикладной и спортивно-рекреационной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще-прикладной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Образовательная область** «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану ГБОУ лицея № 486 2020-2021 на изучение учебного курса «Физическая культура» в 7-м классе отводится **102 часа (3 часа в неделю)**, исходя из 34 учебных недель с 01.09.2020 по 26.05 2021 г.

**Особенностью реализации курса является модульное обучение:**

- 1. Физическая культура, 68 часов**
- 2. Физическая культура: обучение плаванию, 34 часа**

В течение года возможна корректировка рабочей программы, связанная с объективными причинами.

## **Информация об используемом учебно-методическом комплекте**

### **Информация об используемом учебно-методическом комплекте**

#### ***Литература для учащихся:***

Физическая культура. 5-7 классы : учеб.дляобщеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение

#### ***Литература для учителя:***

##### ***Основная:***

Физическая культура. 5-7 классы : учеб.дляобщеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение

**Лях В.И., Зданевич А.А.** Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012.

**Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** «Методика обучения основным видам движения на уроках физической культуры в школе» -М.: «ВЛАДОС», 2012.

##### ***Дополнительная:***

**Каинов А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003.

**Каинов А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича /А.Н. Каинов, Н.В. Кольшкшина. - Волгоград: ВГАФК, 2005.

**Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана.** -М. : Физкультура и спорт, 1998.

**Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин.** - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.

**Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона.** - М.: Просвещение, 1998.

**Правила по мини-гандболу, гандболу 7\*7 и пляжному гандболу.** Игнатьева В. Я.

Гандбол. Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001

## **Система оценивания учащихся**

В учебной работе применяются такие виды контроля, как по характеру получения информации: устный и письменный (тестирование на знание теоретического материала), практический (тестирование на умение выполнять пройденные разделы программы), так и по месту контроля в процессе обучения: вводный, текущий, итоговый.

Формами подведения итогов являются результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч.

**Итоговая** оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

### III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять</p>	<p>Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	– допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	выполняется один из пунктов	
---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

## **Порядок проведения аттестации учащихся специальной медицинской группы (СМГ)**

В соответствии с рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

#### **Знать:**

- историческое развитие физической культуры в России (в СССР), особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;



- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Учебно-тематический план (сетка часов)

Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего за год
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Гимнастика	-	11	-	5	16
Легкая атлетика	10	-	3	6	19
Спортивные игры:					
- волейбол	2	2	9	2	15
- баскетбол	2	2	8	2	14
- футбол\мини футбол	2	-	-	2	4
Развитие физических качеств	В процессе урока				
Всего	16	15	20	17	<b>68</b>

### Содержание программы

#### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

**Гимнастика с основами акробатики:** кувырки, стойки, опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, на низкой и высокой перекладине, на параллельных брусьях, на брусьях разной высоты, прикладные упражнения.

**Легкая атлетика:** старты, бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание малого мяча, толкание набивного мяча.

**Спортивные игры:** баскетбол\стритбол, волейбол\пионербол, футбол\мини-футбол (упражнения без мяча, с мячом, тактические действия, спортивные игры)

#### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Развитие скоростных способностей
- Развитие силовых способностей
- Развитие выносливости
- Развитие координации
- Развитие гибкости

### **Используемые технологии обучения**

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Исходя из всего перечисленного, я остановилась на технологии дифференцированного физкультурного образования.

#### **1. Технология дифференцированного физкультурного образования**

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

*Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.*

При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

#### **2. Информационно-коммуникативные технологии**

Информатизация системы образования – одно из приоритетных направлений модернизации образования. Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии. Это позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы

#### **3. Здоровьесберегающие технологии**

Педагогическая технология здоровьесбережения включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных

направлений здоровьесбережения - это создание здорового психологического климата на уроках.

#### 4. Деятельностные технологии обучения. Проектная деятельность

Использование технологии проектного обучения, позволяет вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный процесс.

### Поурочно-тематическое планирование 7 класс

№	Дата урока	Тема урока	Тип урока	Форма контроля	Средства наглядности	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	УУД, формы
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>								
1		<b>День знаний. Правила техники безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон.</b>	Вводный	Текущий	Секундомер, свисток, мячи	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры.	Р: целеполагание, планирование в соответствии с поставленными задачами П: общеучебные, поставленные задачи, физическую подвижность, инициативность, помощь
2		Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты.	Совершенствования	Текущий	Секундомер, свисток.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р: целеполагание П: общеучебные, поставленные задачи, сотрудничество, взаимодействие
3		Высокий старт (20-40 м). Бег 30 м – контроль норматива. Линейная эстафета. Челночный бег (3 x 10) сек	Комбинированный	Учетный	Секундомер, свисток.	Высокий старт (20-40 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. <b>Бег 30 м – контроль норматива.</b> <b>М- 4,8; 5,6; 5,9с</b> <b>Д- 5,0; 6,0; 6,2с</b>	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	Р: планирование, поставленные задачи, общеучебные, познавательные К: инициативность, помощь, коммуникация
4		Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Челночный бег (3 x 10) – контроль норматива	Совершенствования	Учетный	Секундомер, свисток.	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. <b>Челночный бег (3 x 10) сек- контроль норматива.</b> <b>М- 8,3; 9,0; 9,3с</b> <b>Д- 8,7; 9,5; 10,0с</b>	Уметь: бегать с максимальной скоростью на короткие дистанции	Р: целеполагание П: общеучебные, деятельность, сотрудничество, взаимодействие
5		Бег 60 м – контроль норматива. Развитие скоростных качеств.	Совершенствования	Учетный	Секундомер, свисток.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. <b>Бег 60 м – контроль норматива.</b> <b>М- 9,4; 10,0; 10,8с</b> <b>Д- 9,8; 10,4; 11,2с</b>	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Р: целеполагание П: общеучебные, деятельность, инициативность, помощь, позицию

6		Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега	Р.: контроль результатов отличий о П.: общеучебные решения з учебного о помощью
7		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов – контроль норматива. Специальные беговые упражнения.	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток.	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов – контроль норматива</b> М- 340; 355; 415 см Д- 275; 290; 340 см	Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность	Р.: контроль результатов отличий о общеучебных задач. сотрудничать определять
8		Метание – контроль норматива. Прыжок в длину с места.	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Метание – контроль норматива.</b> М- 30;28; 26 м Д- 28; 26; 24 м	Уметь прыгать в длину с места, метать на дальность	Р.: включение физическое П.: применение качеств. К.: взаимодействие освоения
9		Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м- контроль норматива	Совершенствованное	Учетный	Секундомер, свисток.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. ТБ при беге. Прыжок в длину с места. <b>Бег (1000 м)- контроль норматива</b> М- 4,10; 4,30; 5,00 с Д- 4,30; 4,50; 5,10 с	Уметь бегать на средние дистанции.	Р.: включение физическое П.: применение качеств. К.: взаимодействие освоения
10		Прыжок в длину с места – контроль норматива. Бег (1000 м).	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. <b>Прыжок в длину с места – контроль норматива.</b> М- 205; 170; 150см Д- 200; 160; 140см	Уметь бегать на средние дистанции, прыгать в длину с места толчком с двух ног.	Р.: включение физическое П.: применение качеств. К.: взаимодействие освоения
<b>Спортивные игры (волейбол/пионербол) – 2 часа</b>								
11		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по волейболу. Правила игры. Стойка игрока.</b>	Вводный совершенствованное	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: применение П.: моделирование К.: соблюдение
12		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Игра.	Комбинированной	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважительное П.: моделирование К.: взаимодействие освоения
<b>Спортивные игры (баскетбол/стритбол) – 2 часа</b>								
13		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу. Передвижения игрока. Правила баскетбола.</b>	Вводный совершенствованное	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу. Передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: применение П.: моделирование К.: взаимодействие освоения

14		Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди	совершенствован	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: применение П.: моделирование К.: взаимодействие
<b>Спортивные игры (футбол/мини футбол) – 2 часа</b>								
15		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по футболу/минифутболу. Передвижения игрока. Правила футбола.</b>	Вводный Совершенствован	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	История футбола и мини-футбола. Основные правила игры в футбол и мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважительное отношение к эмоциям П.: моделирование К.: взаимодействие
16		Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Совершенствован	Текущий	Свисток, мячи.	Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважительное отношение П.: моделирование К.: взаимодействие
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 11 часов</b>								
17		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения</b>	Комбинированный	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст. маты.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висячем положении	Р: планирование П: постановка задачи К: взаимодействие
18		Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Текущий	Секундомер, свисток, гимнаст. маты.	Выполнение строевых команд. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь выполнять строевые приемы; упражнения в висячем положении	Р: целеполагание П: планирование К: взаимодействие
19		Комбинация на гимнастической скамейке. Подтягивания в висячем положении на высокой перекладине (м)– контроль норматива	Совершенствован	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст. маты.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. <b>Подтягивания в висячем положении (м)– контроль норматива (кол-во раз) М- 8; 5; 1</b>	Уметь выполнять упражнения в висячем положении	Р: прогнозирование П: информирование К: взаимодействие
20		Комбинация на гимнастической скамейке. Подтягивание из висячего положения лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)- контроль норматива	Совершенствован	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст. маты.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. <b>Подтягивание из висячего положения лежа на низкой перекладине (кол-во раз)- контроль норматива: М-13; 17; 24 Д- 5; 12; 19</b>	Уметь выполнять упражнения в висячем положении	Р: прогнозирование П: информирование К: взаимодействие

21	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Совершенствован	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст. маты	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-бупражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)– контроль норматива.</b> <b>М-45; 40; 35</b> <b>Д- 38; 33; 25</b>	Уметь выполнять упражнения в вися, строевые упражнения.	Р: оценка поставленных задач, узнавание, действие предметом, слушать и задавать в
22	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – контроль норматива	Совершенствован	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст. маты, козел	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Отжимания (кол-во раз):</b> <b>М-23; 18; 13</b> <b>Д- 18; 12; 8</b>	Уметь выполнять опорный прыжок.	Р: прогнозирование, конкретные задачи. П: информирование, общеучебные, К: взаимодействие – формирование
23	Опорный прыжок. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –см)- контроль норматива.	Комбинированный	Учетный	Секундомер; свисток, гимнаст. маты, козел; см	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Эстафеты. <b>Наклон вперед из положения стоя – контроль норматива</b> <b>М-+4; +6; +11см</b> <b>Д- +5; +8; +15см</b>	Уметь выполнять опорный прыжок	Р: планирование, решения задачи, план действий, знаково-символические средства, К: планирование, функции, принятие
24	Кувырки, стойки. Лазание по канату в два приема.	Комбинированный	Текущий	Секундомер; свисток, гимнаст. маты, козел	<b>И.п. – упор присев.</b> <b>Кувырок назад</b> <b>Перекат назад в стойку на лопатках (держать)</b> <b>Перекатом вперед лечь и «мост» (держать)</b> <b>Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад</b> <b>Махом левой, упор присев и кувырок вперед</b> <b>Прыжок вверх прогибаясь (д.).</b> Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Р: прогнозирование, конкретные задачи. П: информирование, общеучебные, К: взаимодействие – формирование
25	Акробатическая комбинация. Лазание по канату – контроль норматива	Комбинированный	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст. маты.	<b>Акробатическая комбинация</b> <b>И.п. – упор присев.</b> <b>Кувырок назад в упор стоя ноги врозь</b> <b>Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны</b> <b>Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать)</b> <b>Опустить в упор присев и кувырок вперед</b> <b>Длинный кувырок и</b> Прыжок вверх прогибаясь (м) Лазание по канату – контроль норматива.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Р: планирование, решения задачи, план действий, знаково-символические средства, К: планирование, функции, принятие

26		Акробатическая комбинация. Прыжки на скакалке за 20 с- контроль норматива.	Совершенствован	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст. маты, скакалки.	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. <b>Прыжки на скакалке за 20 с (кол-во раз)- контроль норматива.</b> <b>М- 42; 44; 46</b> <b>Д- 48; 50; 52.</b>	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Р: планир решения э знаково-с решения э планиров функции
27		Акробатическая комбинация.	Комбинированной	Учетный	Секундомер, свисток, гимнаст. маты.	<b>Акробатическая комбинация – контроль норматива.</b> Развитие гибкости.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Р: планир решения э план дейс знаково-с средства, К: планир функции принимат
<b>Спортивные игры (волейбол\пионербол) – 2 часа</b>								
28		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Правила ТБ на уроке волейбола.	Совершенствован	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважит эмоциями П.: модел варьирова в процесс К.: взаим освоения
29		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра, судейство.	Совершенствован	Текущий	Секундомер, свисток, мячи.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: испол физическ П.: модел варьирова К.: соблю
<b>Спортивные игры (баскетбол\стритбол) – 2 часа</b>								
30		Сочетание приемов/ Развитие координационных способностей.	Совершенствован	Текущий	Свисток, мячи.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: испол физическ П.: модел варьирова К.: соблю
31		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Игра	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: испол физическ П.: модел варьирова К.: соблю
<b>Кроссовая подготовка – 3 часа</b>								
32		Равномерный медленный бег 5 мин. Развитие выносливости.	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 5 минут.	Уметь правильно дышать при беге на длинные дистанции.	Р.: включ физическ П.: приме качеств. К.: взаим освоения
33		Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Равномерный медленный бег до 6 минут.	Уметь правильно дышать и распределять силы при беге на длинные дистанции.	Р: контро результат отличий о П: общеу решения э учебного помощью
34		Бег 6 минут- контроль норматива. Развитие выносливости.	Комбинированной	Учетный	Свисток, мячи.	<b>Бег 6 мин- контроль норматива.</b> <b>М- 1350м; 1250м; 1150м</b> <b>Д- 950м; 850; 750м.</b>	Уметь максимально быстро бегать на длинные дистанции.	Р.: включ физическ П.: приме качеств. К.: взаим освоения
<b>Спортивные игры (волейбол\пионербол) – 9 часов</b>								



35		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по волейболу.</b>	Прохождение нового материала	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: применение П.: моделирование К.: соблюдение
36		Стойки и передвижения игрока.	Прохождение нового материала	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: применение П.: моделирование К.: соблюдение
37		Стойки и передвижения игрока. Прием и передача мяча. Игра. Верхние\нижние передачи над собой-контроль норматива.	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. <b>Верхние\нижние передачи над собой- контроль норматива. 13; 10; 8.</b>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважительное отношение П.: моделирование К.: взаимодействие, освоения
38		Прием и передача мяча. Нижняя\верхняя прямая подача. Игра. Передача мяча в парах-контроль норматива.	Совершенствованное	Учетный	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча <b>Передача мяча в парах, без потерь (кол-во раз)- контроль норматива. М- 12; 15; 19 Д- 10; 12; 15</b>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: выполнение П.: моделирование, варьирование К.: соблюдение
39		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя\верхняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	Совершенствованное	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважительное отношение эмоциями П.: моделирование, варьирование в процессе К.: взаимодействие, освоения
40		Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя\верхняя прямая мяча- контроль норматива	Совершенствованное	Учетный	Свисток, мячи.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. <b>Нижняя\верхняя прямая подача мяча.- контроль норматива (кол-во попаданий в сетку из трех раз): 3- «5»; 2- «4»; 1- «3»</b>	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважительное отношение эмоциями П.: моделирование, варьирование в процессе К.: взаимодействие, освоения
41		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра, судейство.	Совершенствованное	Текущий	Свисток, мячи.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: уважительное отношение П.: моделирование К.: взаимодействие, освоения
42		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: использование П.: моделирование, варьирование К.: соблюдение
43		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).	Комбинированной	Текущий	Свисток, мячи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар).Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Р.: использование П.: моделирование, варьирование К.: соблюдение

**Спортивные игры (баскетбол\стритбол) – 8 часов**

44		<b>Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу. Передвижения игрока. Правила баскетбола.</b>	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу. Передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: применение П.: моделирование К.: взаимодействие
45		Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использование физических П.: моделирование К.: соблюдение
46		Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах за 30 секунд контроль норматива. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированной	Учетный	Сеундомер, свисток, мячи	Повороты с мячом. Остановка прыжком. <b>Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах: за 30 секунд (кол-во раз)- контроль норматива.</b> <b>М- 20; 19; 18</b> <b>Д- 19; 18; 17</b>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использование физических П.: моделирование К.: соблюдение
47		Ведение и бросок мяча. «Змейка» с ведением мяча- контроль норматива (сек).	Совершенствованное	Учетный	Сеундомер, свисток, мячи	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. <b>«Змейка» с ведением мяча- контроль норматива (сек).</b> <b>М- 8,5; 8,8; 9,0</b> <b>Д- 9,5; 9,7; 10,0.</b>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использование физических П.: моделирование К.: соблюдение
48		Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	Совершенствованное	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: выполнение П.: моделирование К.: взаимодействие
49		Штрафной бросок. 10 бросков (количество попаданий)- контроль норматива	Совершенствованное	Учетный	Сеундомер, свисток, мячи	ОРУ с мячом в движении. Штрафной бросок. Эстафета. <b>Штрафной бросок. 10 бросков (количество попаданий)- контроль норматива.</b> <b>5- «5»; 4- «4»; 3- «3»</b>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использование физических П.: моделирование К.: соблюдение
50		Бросок мяча в движении, 10 бросков (количество попаданий)- контроль норматива.	Совершенствованное	Учетный	Сеундомер, свисток, мячи	Специальные беговые с б/б мячом. Эстафеты. <b>Бросок мяча в движении, 10 бросков (количество попаданий)- контроль норматива.</b> <b>6- «5»; 5- «4»; 3- «3».</b>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использование физических П.: моделирование К.: соблюдение
51		Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Игра	Комбинированной	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи	Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Р.: использование физических П.: моделирование К.: соблюдение
<b>Гимнастика– 5 часов</b>								
52		Общая физическая подготовка -«Спортивное многоборье»  Круговая тренировка. Развитие силы.	Совершенствованное	Текущий	Сеундомер, свисток, маты гимнастические	Легкий бег, ОРУ. 1. Пресс 3x15 2. Подъемы спины 3x15 3. Отжимания 3x15 4. Приседания 3x15 5. Упор присев упор лежа 3x15	Уметь выполнять упражнения на развитие силы .	Р.: планирование поставленных П.: общеупотребительные познавательные К.: взаимодействие – слушание

						6. Разножка 3x15 7. Боковые выпады 3x15 8. Подъёмы ног лежа на спине 3x15 9. Приседания pistolетик 3x15		
53		Общая физическая подготовка -«Спортивное многоборье» Упражнения с набивным мячом. Развитие силы. Тестирование –отжимания; пресс.	Совершенствован	Учетный	Сеундом ер, свисток, маты гимнастич еские	Упражнения с набивным мячом. В парах, эстафеты. <b>Тестирование: отжимание, пресс.</b>	Уметь выполнять упражнения с набивным мячом.	Р: оценка поставлен узнавать, действие предмето слушать с задавать в
54		Общая физическая подготовка -«Спортивное многоборье» ОРУ на развитие гибкости. Тестирование-наклон вперед из положения сидя.	Совершенствован	Учетный	Сеундом ер, свисток, скакалка, коврики, гимнастич еские маты.	Стретчинг. <b>Тестирование- наклон из положения сидя.</b> <b>М- +9; +5; -2 см</b> <b>Д- +18; +10; -6</b> Подвижная игра «Перестрелка»	Уметь выполнять упражнения на развитие гибкости.	Р: планир решения з план дейс знаково-с средства, К: планир функции у принимат
55		Общая физическая подготовка -«Спортивное многоборье» ОРУ на развитие координации, прыгучести. Тестирование- прыжки на скакалке за 1 мин	Совершенствован	Учетный	Сеундом ер, свисток, мячи, скакалки	Прыжковые упражнения на гимнастической скамье. <b>Тестирование: на скакалке за 1 мин.</b> Подвижная игра «Эстафеты с чехардой».	Уметь Прыгать на скакалке.	Р: целепо планиров способа р П: общеу решения з сотруднич использов
56		Общая физическая подготовка -«Спортивное многоборье». Упражнения в вися. Тестирование - подтягивание на высокой (м); на низкой (д)	Совершенствован	Учетный	Сеундом ер, свисток, гимнастич еские маты, метр	Упражнения на шведской стенке. <b>Тестирование – подтягивание на высокой перекладине (м); из положения лежа на низкой перекладине 90 см (д).</b> Подвижная игра «Пятнашки с мячом».	Уметь выполнять упражнения в вися	Р: оценка поставлен узнавать, действие предмето слушать с задавать в
<b>Легкая атлетика – 6 часов</b>								
57		Повторение. Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	Комбинированный	Текущий	Сеундом ер, свисток,	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Р.: включ физическ П.: демон упражнен К.: соблю
58		Повторение. Лёгкая атлетика. Высокий старт. Техника спринтерского бега. Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон.	Комбинированный	Текущий	Сеундом ер, свисток,	Высокий старт (20-40м).Бег по дистанции (50-60м).Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью	Р: целепо П: общеу деятельно инициати помощью позицию
59		Повторение. Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места, подтягивание из вися, наклон вперед из положения седа.	Комбинированный	Текущий	Сеундом ер, свисток,	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять упражнения в вися, на гибкость и прыгать с мета в длину	Р.: включ физическ П.: демон упражнен К.: взаим освоения
60		Повторение. Легкая атлетика. Эстафетный бег. Бег 500 м-контроль норматива.	Комбинированный	Учетный	Сеундом ер, свисток,	Легкоатлетические эстафеты. Правила, техника эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. <b>Бег 500 м-контроль норматива.</b> <b>М- 1,55; 2,15; 2,35 мин</b> <b>Д- 2,15; 2,25; 3,00 мин.</b>	Уметь бегать эстафетный бег, 500 м	Р.: включ физическ эстафетно процессе

61		Повторение. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, кросс. (Бег с преодолением препятствий).	Комбинированный	Учетный	Сеундомер, свисток	<b>Бег 2000 м- контрольнорматива.</b> <b>М- 9,30; 10,15; 11,15</b> <b>Д- 11,0; 12,40; 13,50</b>	Уметь бегать на средние дистанции	Р.: включение физической подготовки; демонстрация упражнений; К.: соблюдение
62		Повторение. Лёгкая атлетика. Преодоление искусственных горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.	Комбинированный	Текущий	Сеундомер, свисток	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь преодолевать беговые препятствия.	Р.: включение физической подготовки; демонстрация упражнений; К.: соблюдение
<b>Спортивные игры (волейбол\пионербол) – 2 часа</b>								
63		Пионербол/Волейбол. Тактические действия в защите. Понятие блока в волейболе. Тестирование.	Комбинированный	Учетный	Сеундомер, свисток, мячи в\б	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Понятие блока в волейболе\пионербола. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол\пионербол по упрощенным правилам	Р.: выполнение; П.: моделирование; варьирование; К.: соблюдение
64		Пионербол/Волейбол. Тактические действия в защите и в нападение. Учебная игра.	Комбинированный	Текущий	Сеундомер, свисток, мячи в\б	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол\пионербол по упрощенным правилам	Р.: выполнение; П.: моделирование; варьирование; К.: соблюдение
<b>Спортивные игры (баскетбол\стритбол) – 2 часа</b>								
65		Баскетбол/ Стрит-бол. Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Учебная игра.	Совершенствованное	Текущий	Сеундомер, свисток, б\б мячи	Вырывание и выбивание мяча перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; перехват мяча во время ведения. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол\стритбол по упрощенным правилам	Р.: использование; развития; П.: моделирование; варьирование; К.: соблюдение
66		Баскетбол/ Стрит-бол. Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол. Учебная игра. Тестирование.	Совершенствованное	Учетный	Сеундомер, свисток, б\б мячи	Игра по правилам. Судейство. Жесты. Тактические действия игры баскетбол\стритбол. Учебная игра. Тестирование.	Уметь играть в баскетбол\стритбол по упрощенным правилам	Р.: применение; баскетбол; П.: моделирование; К.: взаимодействие; освоения
<b>Спортивные игры (футбол-мини-футбол) – 2 часа</b>								
67		Футбол/Мини-футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	Совершенствованное	Текущий	Сеундомер, свисток, ф\б мячи	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	Уметь играть в футбол\мини-футбол по упрощенным правилам	Р.: применение; футбол; П.: моделирование; К.: взаимодействие; освоения
68		Футбол/Мини-футбол. Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Совершенствованное	Учетный	Сеундомер, свисток, ф\б мячи	Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Уметь играть в футбол\мини-футбол по упрощенным правилам	Р.: использование; развития; П.: моделирование; варьирование; К.: соблюдение

**7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся		Мальчики			Девочки	
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0	
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.5	
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10	
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00	
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,0	
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,00	
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140	
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8	
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6	
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25	
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00	
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00	

7	<b>Прыжок на скакалке, 20 сек, раз</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>48</b>
7	<b>Метание т.мяча на дальность м.</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

#### Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 13, 14 и 15 лет), актуальны для 2020г

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

#### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0

6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

#### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	9	8	7	9	8	7