

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1_
от « 30 » августа 2023 г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Н.А.Бражникова
от « 30 » августа 2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-7-х классов
(адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для
обучающихся с задержкой психического развития)
на 2023-2024 учебный год

Составлено:
МО учителей физической культуры

Санкт – Петербург
2023

Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3-10
Содержание учебного предмета	11-45
Планируемые образовательные результаты	46-51
Тематическое планирование	52-164
Поурочное планирование	165-197
Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса	198
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	199
Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся	200-202
Лист корректировки	203

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5-7-х классов является приложением к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – Стандарт), федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП ООО).

Содержание программы учебного предмета реализуется в полном объеме, результаты обеспечиваются не ниже, указанных в ФАОП ООО.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с задержкой психического развития (далее ЗПР) необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей. В ГБОУ школе №7 в содержание вариативного модуля (модуля "Спорт"), исходя из интересов учащихся и в качестве подготовки учащихся к соревновательной деятельности, внесён **МОДУЛЬ**

«Базовая физическая подготовка», направленный на развитие двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5-7-х классах на изучение предмета в учебном году отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов, согласно учебному плану ГБОУ школы №7.

Программа адаптирована на обучающихся с задержкой психического развития.

В авторскую программу внесены следующие изменения:

1. Модуль «Лыжная подготовка» исключен из-за климатических условий, модуль «Плавание» исключён из-за отсутствия необходимой для плавания спортивной инфраструктуры в ГБОУ школа №7. Учебные часы, отведённые по программе на лыжную подготовку и плавание, распределены и добавлены в другие модули (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики).
2. Вариативная часть в программе представлена, как "Модуль "Спорт" - Вариативный модуль **«Базовая физическая подготовка»**. Так как количество учебных часов по предмету уменьшилось в учебном году, согласно учебному плану ГБОУ школы №7, то уменьшилось количество часов отведенных на данный модуль.
3. Упрощен и облегчен модуль «Гимнастика с основами акробатики» (обучающимся противопоказаны по медицинским показаниям кувырки и стойки, опорные прыжки, и также из-за отсутствия в ГБОУ школе №7 такого спортивного инвентаря и оборудования, как каната, гимнастического бревна, разновысотных брусьев, из программы исключили лазание по канату, упражнения на бревне и брусьях, кувырки, стойки на руках, голове, сложные акробатические комбинации и элементы, взамен увеличили количество общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов).

Таблица изменений (5 класс)

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1.	Базовая часть	75	64	Согласно учебному плану ГБОУ школы №7, в 5 классе на изучение предмета "Адаптивная физическая культура" отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	
1.2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	В процессе уроков	

1.3	Физическое совершенствование	75	64	
1.2	Модуль "Лёгкая атлетика"	21	27	Учебные часы, отведённые по программе на Модули "Лыжная подготовка" и "Плавание", распределены и добавлены в другие разделы (лёгкая атлетика, спортивные игры).
1.3	Кроссовая подготовка	18	-	Включен в модуль «Лёгкая атлетика»
1.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	18	16	
1.5	Модуль "Спортивные игры"	18	21	
1.6	Модуль "Лыжная подготовка"	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по лыжной подготовке.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
1.7	Модуль "Плавание"	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки плаванию.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля "Плавание": отсутствие бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры
2.	Вариативная часть	27	4 (Модуль "Спорт"	Так как количество учебных часов по предмету уменьшилось в

			Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»)	учебном году, то уменьшилось количество часов отведенных на вариативную часть.
	Итого	102	68	Согласно учебному плану ГБОУ школы №7, в 5 классе на изучение предмета "Адаптивная физическая культура" отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Таблица изменений (6 класс)

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1.	Базовая часть	75	64	Согласно учебному плану ГБОУ школы №7, в 6 классе на изучение предмета "Адаптивная физическая культура" отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	
1.2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	В процессе уроков	
1.3	Физическое совершенствование	75	64	
1.2	Модуль "Лёгкая атлетика"	21	27	Учебные часы, отведённые по программе на Модули "Лыжная подготовка" и "Плавание", распределены и

				добавлены в другие разделы (лёгкая атлетика, спортивные игры).
1.3	Кроссовая подготовка	18	-	Включен в модуль «Лёгкая атлетика»
1.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	18	16	
1.5	Модуль "Спортивные игры"	18	21	
1.6	Модуль "Лыжная подготовка"	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по лыжной подготовке.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
1.7	Модуль "Плавание"	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки плаванию.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля "Плавание": отсутствие бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры
2.	Вариативная часть	27	4 (Модуль "Спорт" Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»)	Так как количество учебных часов по предмету уменьшилось в учебном году, то уменьшилось количество часов отведенных на вариативную часть.
	Итого	102	68	Согласно учебному

				плану ГБОУ школы №7, в 6 классе на изучение предмета "Адаптивная физическая культура" отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.
--	--	--	--	---

Таблица изменений (7 класс)

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1.	Базовая часть	75	64	Согласно учебному плану ГБОУ школы №7, в 7 классе на изучение предмета "Адаптивная физическая культура" отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	
1.2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	В процессе уроков	
1.3	Физическое совершенствование	75	64	
1.2	Модуль "Лёгкая атлетика"	21	27	Учебные часы, отведённые по программе на Модули "Лыжная подготовка" и "Плавание", распределены и добавлены в другие разделы (лёгкая атлетика, спортивные игры).
1.3	Кроссовая подготовка	18	-	Включен в модуль «Лёгкая атлетика»
1.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики"	18	16	
1.5	Модуль "Спортивные игры"	18	21	

1.6	Модуль "Лыжная подготовка"	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по лыжной подготовке.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
1.7	Модуль "Плавание"	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки плаванию.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля "Плавание": отсутствие бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры
2.	Вариативная часть	27	4 (Модуль "Спорт" Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»)	Так как количество учебных часов по предмету уменьшилось в учебном году, то уменьшилось количество часов отведенных на вариативную часть.
	Итого	102	68	Согласно учебному плану ГБОУ школы №7, в 7 классе на изучение предмета "Адаптивная физическая культура" отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Знания о физической культуре Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий адаптивной физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. Способы самостоятельной деятельности</p>	<p>Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы</p>

	<p>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</p> <p>Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Составление дневника физической культуры.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток,</p>	
--	---	--

	дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами</p>

	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении, (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке).</p> <p>Упражнения на дыхание, дыхательная гимнастика.</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках.</p> <p>Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>
--	--------------------------------------	---

	<p>Обучение висам</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие способностей и выносливости</p> <p>Развитие скоростно - силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из виса лежа.</p> <p>Совершенствование и закрепление изученных умений и знаний.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития</p>
--	---	---

		<p>силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>
	<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Правила соревнований.</p>
	<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.</p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение техники ходьбы и бега</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (3 мин.) в различном темпе;</p>

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; с передачей эстафетной палочки;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>Бег на 30м, 60м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие</p>
--	-------------------------------------	--

		<p>скоростно-силовых качеств. Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекачивание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p> <p>Обучение технике прыжка в длину</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Знания на овладение организаторскими умениями</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения</p>
--	--	---

	Самостоятельные занятия	занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, вырывание и выбивание мяча; передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, передача мяча с отскоком от пола с места и с шагом; передачи мяча при встречном движении; ведение мяча на месте, в движении, по прямой, "змейкой", с обводкой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места в движении и из-под кольца; броски с точек; штрафные броски. Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния; передачи и прием мяча снизу. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в

		<p>коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой по мячу; прием (остановки) мяча; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов спортивных игр.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, согласованию движений ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения.
	Знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли,

	<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>
<p>Модуль «Спорт» Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»</p>	<p>Развитие двигательных способностей</p> <p>Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости для рук, плечевого пояса, для пояса, для ног и тазобедренных суставов, для силы мышц рук, для силы мышц ног, для силы мышц и туловища.</p>

6 КЛАСС

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Знания о физической культуре Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.</p> <p>Способы самостоятельной деятельности.</p> <p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища).</p>

		<p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении, (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке).</p> <p>Упражнения на дыхание, дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для пространственно-</p>
--	--	--

	<p>Обучение элементам акробатики</p> <p>Обучение висам</p> <p>Преодоление препятствий полосы</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>временной дифференцировки и точности движений.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках.</p> <p>Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p> <p>Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: подтягивание из виса лежа.</p> <p>Совершенствование и закрепление полученных ранее знаний и умений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазание по гимнастической лестнице.</p>
--	---	--

	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно - силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.</p>
--	---	---

		<p>Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение техники ходьбы и бега</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (3 мин.) в различном темпе;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем,</p>

		<p>держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; с передачей эстафетной палочки; встречные эстафеты;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>Бег на 30м, 60м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p>
--	--	--

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
	<p>Обучение технике прыжка в длину Знания о физической</p>	<p>Прыжки в длину с места, с разбега. Многоскоки. Влияние легкоатлетических</p>

	<p>культуре</p> <p>Знания на овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>
--	---	--

<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, вырывание и выбивание мяча; передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, передача мяча с отскоком от пола с места и с шагом; передачи мяча при встречном движении; ведение мяча на месте, в движении, по прямой, "змейкой", с обводкой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Броски с точек, из-под кольца, штрафные броски.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния; передачи и прием мяча снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без</p>
-------------------------------	--	---

		<p>мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой по мячу;)прием (остановки) мяча; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов спортивных игр.
	Закрепление техники перемещений, мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;</p> <p>метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;</p> <p>всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения</p>
	Знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений

<p>Модуль "Спорт"</p> <p>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»</p>	<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Развитие двигательных способностей</p> <p>Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>(расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости для рук, плечевого пояса, для пояса, для ног и тазобедренных суставов, для силы мышц рук, для силы мышц ног, для силы мышц туловища.</p>
---	--	--

7 КЛАСС

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p> <p>Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

	<p>оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</p> <p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и</p>

		<p>вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении, (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить</p>
--	--	---

	<p>Обучение элементам акробатики</p> <p>Обучение висам</p>	<p>упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке).</p> <p>Упражнения на дыхание, дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекал в сторону.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках.</p> <p>Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p> <p>Мальчики: подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися. Девочки: подтягивание из вися лежа.</p> <p>Совершенствование ранее</p>
--	--	--

	<p>Преодоление полосы препятствий</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно - силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>изученных умений и знаний.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с</p>
--	---	--

	Самостоятельные занятия	<p>помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p>
Легкая атлетика	Обучение техники ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (3 мин.) в различном темпе;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким</p>

		<p>подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; с передачей эстафетной палочки; встречные эстафеты;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>Бег на 30м, 60м на скорость;</p>
--	--	--

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекачивание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
--	-------------------------------------	--

	<p>Обучение технике прыжка в длину</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Знания на овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Прыжки в длину с места, с разбега. Многоскоки.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>
--	--	--

<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, вырывание и выбивание мяча; передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, передача мяча с отскоком от пола с места и с шагом; передачи мяча при встречном движении; ведение мяча на месте, в движении, по прямой, "змейкой", с обводкой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Броски с точек, из-под кольца, штрафные броски.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния; передачи и прием мяча снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без</p>
-------------------------------	--	---

	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой по мячу;)прием (остановки) мяча; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов спортивных игр.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;</p> <p>метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;</p> <p>всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений</p>
--	--	---

<p>Модуль "Спорт"</p> <p>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»</p>	<p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Развитие двигательных способностей</p> <p>Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>(расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости для рук, плечевого пояса, для пояса, для ног и тазобедренных суставов, для силы мышц рук, для силы мышц ног, для силы мышц туловища.</p>
---	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;
- готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к 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 на уроках «Адаптивная физическая культура»;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;
- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.
- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Универсальные коммуникативные действия:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
- оценивать качество своего вклада в командный результат.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.
- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках адаптивной физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;
- выполнять комбинации простейших акробатических упражнений;
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять разученные комплексы упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- оценивать свои показатели по показанным результатам в контрольных нормативах;
- выполнять специально подобранные контрольные упражнения.

6 класс

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- определять базовые понятия и термины адаптивной физической культуры и физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- выполнять разученные комплексы упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- оценивать свои показатели по показанным результатам в контрольных нормативах;
- выполнять специально подобранные контрольные упражнения.

7 класс

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий адаптивной физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий, применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в мишень и на дальность с разбега;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- выполнять разученные комплексы упражнения для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- оценивать свои показатели по показанным результатам в контрольных нормативах;
- выполнять специально подобранные контрольные упражнения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		задают вопросы по организации спортивных соревнований,	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

	организацией спортивной работы в школе.					<p>делают выводы о возможном в них участии; описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта;</p>		
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		<p>приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности;</p>	Устный опрос	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturaivshkole.ru/</p>

						осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;		
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы	Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturaravshkole.ru/

						современных Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;		
Итого по разделу		В процессе урока						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием «режим дня», «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/физическая культура. 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

						напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня;		
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения; составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы,	В процессе	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/

	влияющие на его показатели.	урока				«физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;		Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития; знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

						осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);		
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки); выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.6.	Упражнения для профилактики	2	0	2		составляют комплексы	Предварительный контроль,	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>нарушения осанки. Упражнения на формирование правильной осанки.</p>				<p>упражнений с предметами и без предметов, самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических</p>	<p>текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>Физическая культура .. 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkult
uravshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole. ru/</p>
--	---	--	--	--	---	---	--

						упражнений и др.);		
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavavshkole.ru/

						<p>временем года;; устанавливают причинно- следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; устанавливают причинно- следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма.;</p>		
2.8	Ведение дневника физической культуры.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		составляют дневник физической культуры;	Предварительный контроль, текущий контроль,	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

								оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	
Итого по разделу		В процессе урока							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность».	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/	
3.2.	Упражнения утренней зарядки.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос.	Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... https://resh.edu.	

						домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;	Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/subject/9/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...

							работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.4.	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	0	1		разучивают упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

						упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;		
3.6.	Упражнения на развитие координации.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура .. 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Знакомство с понятием «спортивно-	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»,	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	Физическая культура .. 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-

	оздоровительная деятельность.					ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	контроль. Устный опрос. Практическая работа.	5-7-klassy...m... https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult-kulturavshkole.ru/
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Обучение основным гимнастическим элементам.	3	1	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику основных гимнастических элементов, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами</i>	2	1	1		знакомятся с образцом учителя,	Предварительный контроль,	http://www.fizkult-ura.ru/

	<i>акробатики</i> . Обучение элементам акробатики.					наблюдают и анализируют технику элементов акробатики, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Обучение висам.	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику основных висов, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ru/

						иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Равновесие.	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений на равновесие, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика с</i>	2	0	2		знакомятся с	Предварительный	https://resh.edu.ru/

	<p><i>элементами акробатики».</i> Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>					<p>образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>	<p>ый контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.</p>	<p>ru/subject/9/ http://www.fizkult.ru/</p>
3.13.	<p><i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Упражнения на лазанье и перелезание на гимнастических скамейках.</p>	1	0	1		<p>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья и перелезания разными способами;</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult-ura.ru/</p>

						описывают их по фазам движения; разучивают разные способы лазанья и перелазания, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа.	
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Лазанье на гимнастической стенке.	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья разными способами; описывают её по фазам движения; разучивают разные способы лазанья, контролируют	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						<p>технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>		
3.15.	<p>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</p> <p>Развитие скоростно - силовых способностей.</p>	2	0	2		<p>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult.uravshkole.ru/</p>

						выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.16	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений, входящих в полосу препятствий; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика».	2	0	2		закрепляют и совершенствуют	Предварительный контроль,	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.					технику высокого старта.; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 500 м.;	текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур . 5-7 классы. Виленский...

	во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.					беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	контроль. Устный опрос. Практическая работа	znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	1	1		повторяют описание техники прыжков и их отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа,	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...

						контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	тестирование.	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	4	2	2		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в мишень.	4	2	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						<p>движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;</p>	<p>Устный опрос. Практическая работа, тестирование.</p>	
3.23.	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>В процессе урока</p>		<p>разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturareshkole.ru/</p>

	развития точности движения.							
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность.	4	2	2		метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Обучение техники ходьбы и бега.	1 В процессе урока	0 В процессе урока	1 В процессе урока		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику ходьбы и бега; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						группах);		
3.26.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Челночный бег.	4	2	2		выполняют челночный бег по фазам движения и в полной координации;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.27.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	2	0	2		разучивают технику эстафетного бега, встречных эстафет с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подводящих упражнений для	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подводящих упражнений для освоения технических	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... http://www.fizkulturnayka.winuchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...

	освоения технических действий игры баскетбол.					действий игры баскетбол;		uravshkole. ru/
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передвижения, стойки, повороты, остановки.	1	0	1		разучивают технику выполнения передвижений, стоек, поворотов, остановок;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.30	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Вырывание и выбивание мяча.	1	0	1		выполняют упражнения на технику вырывания и выбивания мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	2	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						<p>фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками;</p>	<p>работа.</p>	
3.32.	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» ,</p>	2	1	1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>

	«змейкой» , с обводкой.					баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	контроль. Устный опрос. Практическая работа.	
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из-под кольца, с точек. Штрафные броски.	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						<p>опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы;</p> <p>разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;</p>		
3.34.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i></p> <p>Ранее разученные технические действия с мячом и без мяча.</p>	1	0	1		<p>выполняют ранее разученные технические действия с мячом и без мяча;</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>
3.35	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i></p>	1	0	1		<p>играют в учебные игры;</p>	<p>Предварительный контроль,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>

	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.						текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

	подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.					упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении;	Устный опрос. Практическая работа.	
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

	<p>двумя руками снизу на месте и в движении.</p>				<p>волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и</p>	<p>контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	
--	---	--	--	--	---	---	--

						передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом.	1	0	1		выполняют ранее разученные технические действия с мячом и без мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.43	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	0	1		играют в учебную игру;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

							Практическая работа.	
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.</i>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических</i>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

	действий игры футбол.					футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;		
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча. Обводка мячом	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

	<p>ориентиров.</p>				<p>ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выполнения обводки мячом ориентиров; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют</p>	<p>контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	
--	---------------------------	--	--	--	---	---	--

						возможные ошибки и причины их появления;		
3.48	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	0	1		играют в учебные игры	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»	4	4			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.openclass.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		4						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	17	51	
-------------------------------------	----	----	----	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

						смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		Слушают, обсуждают и задают вопросы о символике и ритуалах первых олимпийских игр	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		Слушают, обсуждают и задают вопросы об истории первых Олимпийских игр	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		В процессе урока						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Составление дневника	В	В процессе	В процессе		знакомятся с		https://resh.edu.ru/subject/9/

	физической культуры	процессе урока	урока	урока		правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года;	Устный опрос. Практическая работа.	ru/subject/9/ физическая культура. 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... http://www.fizkult uravshkole. ru/
2.2.	Физическая подготовка человека	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки;	Устный опрос	https://resh.edu. ru/subject/9/ Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... http://www.fizkult uravshkole. ru/
2.3.	Правила развития физических качеств	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием «физические	Устный опрос	https://resh.edu. ru/subject/9/ Физическая культур

						качества» и правилами их развития;		. 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkult
uravshkole.
ru/">http://www.fizkult uravshkole. ru/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой,	Предварительный контроль, текущий контроль , оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkult
uravshkole. ru/">http://www.fizkult uravshkole. ru/

						обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности		
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с правилами измерения показателей физической подготовленности;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	2	0	2		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов, самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для	Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

						укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения; рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);		
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		рассматривают возможные виды закаливания, их значение для организма человека, правила закаливания;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур .. 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebni ki/7-klass...kultura-

								5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		В процессе урока						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		выполняют упражнения для коррекции телосложения, соблюдают правила ТБ при их выполнении; следят за самочувствием;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.2.	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		отбирают и составляют комплексы упражнений для оптимизации мышц в режиме учебного дня; выполняют упражнения, соблюдают правила	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... https://resh.edu.ru/subject/9/

						ТБ; следят за самочувствием;		http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур... 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.4.	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	0	1		разучивают упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Физическая культур... 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур... 5-7 классы. Виленский...

						разных исходных положений, с одноимёнными и различными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;	контроль. Устный опрос. Практическая работа.	znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.6.	Упражнения на развитие координации	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура 5-7 классы. Виленинский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...

						дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;		
3.7.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		продолжают знакомиться с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult - kulturavshkole.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Основные гимнастические элементы	3	1	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику основных гимнастических элементов, контролируют технику выполнения упражнения	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	http://www.fizkult -ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

						другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.9.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Обучение элементам акробатики	2	1	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику элементов акробатики, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

						группах); повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;		
3.10.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Висы	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику основных висов, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.11.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Равновесие	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют	Предварительный контроль, текущий контроль,	https://resh.edu.ru/subject/9/

						<p>технику упражнений на равновесие, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>	<p>оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>http://www.fizkult-ura.ru/</p>
3.12.	<p><i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	2	0	2		<p>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости, контролируют технику выполнения упражнения</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult.ru/</p>

						другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.13.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Упражнения на лазанье и перелезание на гимнастических скамейках	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья и перелезания разными способами; описывают их по фазам движения; разучивают разные способы лазанья и перелезания, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult-ura.ru/

						группах);		
3.15.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Развитие скоростно - силовых способностей	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.16	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Преодоление полосы препятствий	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений,	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						входящих в полосу препятствий; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Практическая работа.	
3.17	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;		
3.18	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.19	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30м, 60 м.;	контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	
3.20	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	1		повторяют описание техники прыжков и их отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

						их устранения (обучение в группах);		
3.21	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	4	2	2		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в мишень	4	2	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого (теннисного)	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						<p>мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;</p>		
3.23	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого (теннисного) мяча и способами их использования для развития точности движения</p>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		<p>разучивают технику метания малого (теннисного) мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>
3.24	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность</p>	4	2	2		<p>метают малый (теннисный) мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>

							Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	
3.25	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника ходьбы и бега	1 В процессе урока	0 В процессе урока	1 В процессе урока		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику ходьбы и бега; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole
3.26	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег	4	2	2		выполняют челночный бег по фазам движения и в полной координации;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole

							Практическая работа, тестирование.	
3.27	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег. Встречные эстафеты	2	0	2		разучивают технику эстафетного бега, встречных эстафет с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.28	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур . 5-7 классы. Виленский...

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча					подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	контроль. Устный опрос. Практическая работа.	znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.30	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передвижения, стойки, повороты, остановки	1	0	1		разучивают технику выполнения передвижений, стоек, поворотов, остановок;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.31	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Вырывание и выбивание мяча	1	0	1		выполняют упражнения на технику вырывания и выбивания мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i>	2	1	1		рассматривают, обсуждают и	Предварительный контроль,	https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</p>				<p>анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками;</p>	<p>текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>
--	---	--	--	--	--	---	--

3.33.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении</p>	2	1	1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>
3.34.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок мяча в корзину двумя руками из-под кольца, броски с точек, штрафные броски</p>	3	0	3		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>

						<p>выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;</p>		
3.35.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом и без мяча</p>	1	0	1		<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; анализируют</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>

						выполнение технических действий с мячом и без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;	Устный опрос. Практическая работа.	
3.36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	0	1		играют в учебные игры;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;		
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения,	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении;		
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						<p>выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);</p>		
3.40.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</p>	1	0	1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturareshkole.ru/</p>

						<p>в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);</p>		
3.41.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия</i></p>	1	0	1		<p>выполняют ранее разученные технические действия с мячом и</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>

	с мячом					без мяча;	оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	0	1		играют в учебную игру;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по катящемуся мячу с места, с разбега на разные расстояния	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают,	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;		
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча	1	0	1		закрепляют технику ранее разученных технических действий игры (ведение футбольного мяча); рассматривают,	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

					<p>обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выполнения обводки мячом ориентиров; выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;</p>	<p>Практическая работа.</p>	
--	--	--	--	--	---	-----------------------------	--

						описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления;		
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	1	0	1		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; играют в учебные игры;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
Итого по разделу		64						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»	4	4			осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической	Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.openclass.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						подготовки;		
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	51				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Зарождение олимпийского движения	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		слушают, задают вопросы, анализируют услышанную информацию о зарождении олимпийского движения;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...

								http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		слушают, задают вопросы по Олимпийскому движению в СССР и современной России, делают выводы;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с выдающимися олимпийскими чемпионами; задают вопросы;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		приходят к пониманию того, что физическая культура, как часть общей культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур . 5-7 классы. Виленикий... znayka.win»uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

Итого по разделу	В процессе урока							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Ведение дневника физической культуры	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		ведут дневник физической культуры;	Текущий контроль, устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/физическая культура. 5-7 классы. Виленский...znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием «техническая подготовка»;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/Физическая культур . 5-7 классы. Виленский...znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkult

								uravshkole.ru/
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятиями «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»;	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур... 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся способами и процедурами оценивания техники двигательных действий; проводят оценивание техники двигательных действий, выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур... 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

						показателям;		
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		Изучают технику выполнения упражнений и учатся выявлять и предупреждать ошибки в технике упражнений;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/Физическая культура. 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой. Составление плана занятий по технической подготовке.	2	0	2		учатся составлять план занятий по технической подготовке; самостоятельно разучивают технику выполнения упражнений;	Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/Физическая культура. 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
2.7	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		обучающиеся изучают и выполняют все необходимые правила техники безопасности и	Текущий контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						гигиены мест занятий физическими упражнениями;		
Итого по разделу		В процессе урока						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... https://resh.edu.ru/subject/9/

						предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;		http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура 5-7 классы. Виленинский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

3.4.	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	0	1		разучивают упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavavshkole.ru/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavavshkole.ru/

						разучивают его;		
3.6.	Упражнения на развитие координации	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом; составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура .. 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной	Устный опрос	Физическая культура .. 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... https://resh.edu.ru/subject/9/

						деятельности в здоровом образе жизни современного человека;		http://www.fizkult-kulturavshkole.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Основные гимнастические элементы	3	1	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику основных гимнастических элементов, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Элементы акробатики	2	1	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику элементов	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	http://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

						акробатики, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	контроль. Устный опрос. Практическая работа.	
3.10.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Висы	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику основных висов, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult-ura.ru/

						возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Равновесие	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений на равновесие, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult-ura.ru/
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Развитие силовых	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют	Предварительный контроль, текущий контроль,	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult-ura.ru/

	способностей и силовой выносливости					технику упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.	-.ru/
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Упражнения на лазанье и перелезание на гимнастических скамейках	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья и перелезания разными способами; описывают их по фазам движения; разучивают разные	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult-ura.ru/

						способы лазанья и перелазания, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> Лазанье на гимнастической стенке	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья разными способами; описывают её по фазам движения; разучивают разные способы лазанья, контролируют технику выполнения упражнения другими	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						<p>учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>		
3.15.	<p>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</p> <p>Развитие скоростно - силовых способностей</p>	2	0	2		<p>знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений на развитие скоростно-силовых способностей, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/</p>

						их устранения (обучение в группах);		
3.16	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Преодоление полосы препятствий	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений, входящих в полосу препятствий; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительн ый контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на средние дистанции. Беговые	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.; знакомятся с	Предварительн ый контроль, текущий контроль, оперативный	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

	упражнения					образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 500 м.;	контроль. Устный опрос. Практическая работа.	
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...

	занятиях лёгкой атлетикой					занятиях лёгкой атлетикой;	работа	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	1	2		закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; разучивают стартовое и финишное ускорение; разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 30м, 60 м.;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	1	1		повторяют описание техники прыжков и их отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win/uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

						другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	4	2	2		знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.vshkole.ru/
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча в мишень	4	2	2		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа,	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.vshkole.ru/

						определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации;	тестирование.	
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого (теннисного) мяча и способами их использования для развития точности	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают технику метания малого (теннисного) мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

	движения							
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого (теннисного) мяча на дальность	4	2	2		метают малый (теннисный) мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техника ходьбы и бега	1 В процессе урока	0 В процессе урока	1 В процессе урока		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику ходьбы и бега; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

3.26.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Челночный бег	4	2	2		выполняют челночный бег по фазам движения и в полной координации;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.27.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег. Встречные эстафеты	2	0	2		разучивают технику эстафетного бега, встречных эстафет с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... http://www.fizkulturavshkole.ru/

	баскетбол							
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передвижения, стойки, повороты, остановки	1	0	1		разучивают технику выполнения передвижений, стоек, поворотов, остановок;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.30	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Вырывание и выбивание мяча	1	0	1		выполняют упражнения на технику вырывания и выбивания мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.31.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками;		
3.32.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение мяча на месте и в движении	2	1	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturareshkole.ru/

						движении, выделяют отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	Практическая работа.	
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Броски мяча в корзину с места и в движении из-под кольца. Броски мяча с точек. Штрафные броски	3	0	3		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;		
3.34.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом и без мяча	1	0	1		выполняют ранее разученные технические действия с мячом и без мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.35	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Овладение игрой и	1	0	1		играют в учебные игры;	Предварительный контроль, текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплексное развитие психомоторных способностей						контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя и прямая верхняя подачи мяча в волейболе	1	0	1		закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой верхней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

	подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол					освоения технических действий игры волейбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении;	Практическая работа.	
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

	<p>снизу на месте и в движении</p>				<p>двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи</p>	<p>Устный опрос. Практическая работа.</p>	
--	---	--	--	--	---	---	--

						волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</i>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Ранее разученные технические действия с мячом	1	0	1		выполняют ранее разученные технические действия с мячом и без мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.43	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	0	1		играют в учебную игру;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

							работа.	
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники выполнения средних и длинных передач футбольного мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; выполняют задания;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						фазы движения и особенности их технического выполнения;		
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка мяча	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выполнения обводки мячом ориентиров;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/

						<p>выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча. рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления;</p>		
3.48.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удары	В процессе	В процессе урока	В процессе урока		рассматривают, обсуждают и	Предварительный контроль,	https://resh.edu.ru/subject/9/

	по мячу	урока				анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику ударов по мячу;	текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	http://www.fizkulturavshkole.ru/	
3.49.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	1	0	1		играют в учебные игры	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/	
Итого по разделу		64							
Раздел 4. СПОРТ									
4.1.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»	4	4			осваивают содержания Примерных модульных программ по	Предварительный контроль, текущий контроль оперативный	https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.openclass.ru/ http://www.fizkult	

						физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	контроль. Практическая работа. Тестирование.	uravshkole. ru/
Итого по разделу	4							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	17	51					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Низкий старт.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.
2.	Составление дневника физической культуры. Бег 30м,60м– на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
3.	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
4.	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
5.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на	1	1	0		Текущий контроль, оперативный

	результат. Упражнения дыхательной гимнастики.					контроль. Тестирование. Практическая работа.
7.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
8.	Медленный бег в равномерном темпе. Бег 500 метров.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
9.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
10.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
11.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места в длину.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
12.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места в длину – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.

13.	Бег с изменением направления и скорости движения. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
14.	Челночный бег 3*10м – на результат. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
15.	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Метание малого мяча в мишень.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
16.	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого мяча в мишень - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
17.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль Тестирование. Практическая работа.
18.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Правила техники безопасности. Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения:	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.

	группировки, перекаты.					
19.	Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения: группировки, перекаты – контроль.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
20.	Составление индивидуального режима дня. Обучение основным гимнастическим элементам. Равновесие. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
21.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Обучение основным гимнастическим элементам. Висы.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
22.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
23.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

						Устный опрос.
24.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической скамейке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
25.	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
26.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения с набивными мячами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
27.	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Переноска грузов, передача предметов.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
28.	Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
29.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

30.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения с гантелями. Подтягивания.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
31.	Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
32.	Развитие скоростно - силовых способностей. Броски набивного мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
33.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Полоса препятствий.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
34.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа.
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
36.	Терминология баскетбола. Правила игры. Ловля и	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль.

	передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.					Практическая работа. Устный опрос. Практическая работа.
37.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении – контроль.	1	1	0		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.
38.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
39.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой – контроль.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
40.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из-под кольца. Броски с точек.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
41.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из-под кольца. Броски с точек.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.
42.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Штрафные броски.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
43.	Упражнения утренней зарядки. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	1		
44.	Комбинация из ранее разученных технических действий с мячом и без мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
45.	Проведение	1	0	1		Текущий контроль,

	самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.					оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения в стойке.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
47.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
48.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
49.	Упражнения зрительной гимнастики. Нижняя прямая подача.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
50.	Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
51.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

	культуры и спортом. Игра по упрощенным правилам волейбола.					
52.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Инструктаж по технике безопасности. Удар по неподвижному мячу. Вбрасывание мяча.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
53.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
54.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Упражнения зрительной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
55.	Развитие координации. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
56.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
57.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

58.	Способы измерения и оценивания осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Ускорения на отрезках 20м – 30 м. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
59.	Ускорения на отрезках 30м – 40 м. Челночный бег 3*10м – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
60.	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Упражнения утренней зарядки.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
61.	Прыжки в длину с места– на результат. Многоскоки (контроль).	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
62.	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Метание малого мяча в мишень.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
63.	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого мяча в мишень - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
64.	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
65.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.

						Практическая работа.
66.	Ведение дневника физической культуры. Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный контроль.
67.	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
68.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	51		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Низкий старт.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.
2.	Составление дневника физической культуры. Бег 30м,60м– на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
3.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с разбега.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
4.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с разбега - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
5.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат. Упражнения	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование.

	дыхательной гимнастики.					Практическая работа.
7.	Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
8.	Медленный бег в равномерном темпе. Бег 500 метров.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
9.	Физическая подготовка человека. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
10.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
11.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места в длину.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
12.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места в длину – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
13.	Бег с изменением направления и скорости движения. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.

						Практическая работа.
14.	Челночный бег 3*10м – на результат. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
15.	Правила развития физических качеств. Метание малого (теннисного) мяча в мишень.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
16.	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого (теннисного) мяча в мишень - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
17.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль Тестирование. Практическая работа.
18.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Правила техники безопасности. Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения: группировки, перекаты.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.
19.	Развитие гибкости.	1	1	0		Текущий

	Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения: группировки, перекаты – контроль.					контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
20.	Возрождение Олимпийских игр. Обучение основным гимнастическим элементам. Равновесие. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
21.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. Обучение основным гимнастическим элементам. Висы.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
22.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
23.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
24.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической скамейке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
25.	Упражнения для развития пространственно – временной	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.

	дифференцировки и точности движений.					Практическая работа. Устный опрос.
26.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения с набивными мячами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
27.	История первых Олимпийских игр современности. Переноска грузов, передача предметов.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
28.	Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
29.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
30.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения с гантелями. Подтягивания.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
31.	Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
32.	Развитие скоростно - силовых	1	0	1		Текущий контроль,

	способностей. Броски набивного мяча.					оперативный контроль. Практическая работа.
33.	Правила развития физических качеств. Полоса препятствий.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
34.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа.
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности. Стойки и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
36.	Терминология баскетбола. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Практическая работа.
37.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении – контроль.	1	1	0		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.
38.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая

						работа.
39.	Ведение мяча на месте и в движении – контроль.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
40.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из-под кольца. Броски с точек.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
41.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди из-под кольца в движении. Броски с точек.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.
42.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Штрафные броски.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
43.	Упражнения утренней зарядки. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	1		
44.	Комбинация из ранее разученных технических действий с мячом и без мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
45.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Стойки и	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая

	передвижения в стойке.					работа.. Устный опрос.
47.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
48.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
49.	Упражнения зрительной гимнастики. Нижняя прямая подача.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
50.	Подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
51.	Правила измерения показателей физической подготовленности. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
52.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Инструктаж по технике безопасности. Удар по неподвижному мячу. Вбрасывание мяча.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.. Устный опрос.
53.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

54.	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров. Упражнения зрительной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
55.	Развитие координации. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
56.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
57.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
58.	Упражнения на формирование правильной осанки. Ускорения на отрезках 20м – 30 м. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
59.	Ускорения на отрезках 30м – 40 м. Челночный бег 3*10м – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
60.	Упражнения утренней зарядки. Прыжки в длину с места. Многоскоки.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая

						работа.
61.	Прыжки в длину с места– на результат. Многоскоки (контроль).	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
62.	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Метание малого (теннисного) мяча в мишень.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
63.	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого (теннисного) мяча в мишень - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
64.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Бег с равномерной скоростью на средние дистанции.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
65.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
66.	Ведение дневника физической культуры. Метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с разбега.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный контроль.
67.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с разбега - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование.

						Практическая работа.
68.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	51		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Низкий старт.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.
2.	Составление дневника физической культуры. Бег 30м,60м– на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
3.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с разбега.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
4.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с разбега - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
5.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
6.	Прыжок в длину с	1	1	0		Текущий

	разбега способом «согнув ноги» - на результат. Упражнения дыхательной гимнастики.					контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
7.	Беговые упражнения, Бег с преодолением препятствий.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
8.	Медленный бег в равномерном темпе. Бег 500 метров.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
9.	Зарождение олимпийского движения. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
10.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
11.	Олимпийское движение в СССР и современной России. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места в длину.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
12.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места в длину – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.

13.	Бег с изменением направления и скорости движения. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
14.	Челночный бег 3*10м – на результат. Измерение индивидуальных показателей физического развития.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
15.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Метание малого (теннисного) мяча в мишень.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
16.	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого (теннисного) мяча в мишень - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
17.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль Тестирование. Практическая работа.
18.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Правила техники безопасности. Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения:	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.

	группировки, перекаты.					
19.	Развитие гибкости. Основные гимнастические элементы. Акробатические упражнения: группировки, перекаты – контроль.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
20.	Основные гимнастические элементы. Равновесие. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
21.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Основные гимнастические элементы. Висы.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
22.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
23.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
24.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической скамейке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

25.	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
26.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения с набивными мячами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
27.	Составление плана занятий по технической подготовке. Переноска грузов, передача предметов.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
28.	Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
29.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
30.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения с гантелями. Подтягивания.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
31.	Развитие скоростно - силовых	1	0	1		Текущий контроль,

	способностей. Прыжки со скакалкой.					оперативный контроль. Практическая работа.
32.	Развитие скоростно - силовых способностей. Броски набивного мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
33.	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Полоса препятствий.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
34.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа.
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности. Стойки и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
36.	Терминология баскетбола. Правила игры на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Практическая работа.
37.	Ловля и передача мяча на месте и в движении – контроль.	1	1	0		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая

						работа.
38.	Понятие «техническая подготовка». Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
39.	Ведение мяча на месте и в движении – контроль.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
40.	Бросок мяча в корзину с места из-под кольца. Броски с точек.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
41.	Бросок мяча в корзину в движении из-под кольца. Броски с точек.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.
42.	Планирование занятий технической подготовкой. Штрафные броски.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
43.	Упражнения утренней зарядки. Вырывание и выбивание мяча.	1	0	1		
44.	Комбинация из ранее разученных технических действий с мячом и без мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
45.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль,

	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения в стойке.					оперативный контроль. Практическая работа.. Устный опрос.
47.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
48.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
49.	Упражнения зрительной гимнастики. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
50.	Комбинации из ранее разученных технических действий с мячом.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
51.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
52.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Инструктаж по технике безопасности. Удары по мячу.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.. Устный опрос.
53.	Средние и длинные передачи футбольного мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая

						работа.
54.	Ведение футбольного мяча. Упражнения зрительной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
55.	Развитие координации. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
56.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
57.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
58.	Способы измерения и оценивания осанки. Упражнения на формирование правильной осанки. Ускорения на отрезках 20м – 30 м. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
59.	Ускорения на отрезках 30м – 40 м. Челночный бег 3*10м – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
60.	Прыжки в длину с	1	0	1		Текущий контроль,

	места. Многоскоки. Упражнения утренней зарядки.					оперативный контроль. Практическая работа.
61.	Прыжки в длину с места– на результат. Многоскоки (контроль).	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
62.	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Метание малого (теннисного) мяча в мишень.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
63.	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого (теннисного) мяча в мишень - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
64.	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
65.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
66.	Ведение дневника физической культуры. Метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с разбега.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный контроль.
67.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность с места и с разбега - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.

68.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	17	51		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Рабочая программа ориентирована на учебники:

- Матвеев А.П. Физическая культура: 5-й класс: учебник. – М.: Просвещение, 2023.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 кл.-М: Просвещение, 2017.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2019 с использованием программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича», авторы-составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук Г.И. Курьерова, Волгоград, «Учитель», 2016.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные образовательные ресурсы:

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники
<https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры:
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
5. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя:
<https://resh.edu.ru/>
Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
6. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы:
<https://www.uchportal.ru/load/101>
7. <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>
Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры
8. Физическая культура – Учебники и учебные пособия
<znayka.win>tag/fizicheskaya-kultura/>
9. Физическая культура. 5-7 классы.Виленский...
<znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...ru.wikipedia.org> - Википедия

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально технического оснащение
1	Мяч волейбольный
2	Мяч баскетбольный
3	Мяч футбольный
4	Мяч для большого тенниса
5	Мяч резиновый малый
6	Скакалка
7	Стенка гимнастическая
8	Мат гимнастический
9	Скамейка гимнастическая
10	Гимнастическая палка
11	Стол теннисный
12	Ракетки для настольного тенниса
13	Мячики для настольного тенниса
14	Компьютер
15	Учебная доска
16	Смарт - доска
17	Принтер

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально технического оснащение
1	Мяч волейбольный
2	Мяч баскетбольный
3	Мяч футбольный
4	Мяч для большого тенниса
5	Мяч резиновый малый
6	Скакалка
7	Стенка гимнастическая
8	Мат гимнастический
9	Скамейка гимнастическая
10	Гимнастическая палка
11	Стол теннисный
12	Ракетки для настольного тенниса
13	Мячики для настольного тенниса

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5 КЛАСС

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3x10 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д)	4	3	2	15	12	8
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	23	20	15	20	18	12
5	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	22	20	12	24	20	15

6 КЛАСС

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Обучающиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5	10,0	10,5	10,0	10,5	11,3
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

7 КЛАСС

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Обучающиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3x10 м, сек	9,0	8,5	9,2	9,6	9,8	10,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,35	5,00	2.15	2.25	2.60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5	--	-	-
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

