

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

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_1\_\_\_  
от «\_30\_» \_августа\_ 2023г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Н.А.Бражникова  
от «\_30\_» \_августа\_ 2023г.

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 5 -7-х классов  
(адаптированная основная общеобразовательная программа  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) – вариант 1  
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	52-162
Поурочное планирование	163-196
Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса	197
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	198
Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся	199-201
Лист корректировки	202

## 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 общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАОП УО (ИН)).

Содержание программы учебного предмета реализуется в полном объеме, результаты обеспечиваются не ниже, указанных в ФАОП УО (ИН).

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основная **цель** изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

*Специфические задачи* (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 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.

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	18	16	

	основами акробатики"			
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 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	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля

		зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по лыжной подготовке.		«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	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной

		образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки плаванию.		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><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>1)Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой.</p> <p>2)Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>3)Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</p> <p>4) Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>5)Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p>6)Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.</p> <p>7)Приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны.</p> <p>8)Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.</p> <p><b>Способы самостоятельной деятельности</b></p> <p>1.Организация и планирование</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

	<p>самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>2. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>3. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p><b>Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p>	
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></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,</p>

		<p>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 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>
--	--	---

		Равновесие.
Обучение акробатики	элементам	<p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекаты вперед и назад из положения сидя, перекаты вперед и назад из упора присев, круговой перекаты 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>
Обучение висам		<p>Мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: подтягивание из виса лежа.</p>
Преодоление препятствий	полосы	Совершенствование и закрепление изученных умений и знаний.
Развитие координационных способностей	координационных	<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>
Развитие способностей и выносливости	силовых и силовой	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Развитие скоростно - силовых способностей	силовых	<p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски набивного мяча.</p>

	<p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</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 помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Правила соревнований.</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>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Обучение техники ходьбы и бега</p>	<p><b>Ходьба.</b></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><b>Бег.</b></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</p>
--	--	---

	<p>Обучение метанию малого мяча</p> <p>Обучение технике прыжка в длину</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>(высота до 20-30см);  Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;  Бег на 30м, 60м на скорость;  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, 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>Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление</p>
--	--	---

	<p>Знания на овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>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><b>Спортивные игры</b></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><b>Баскетбол:</b> 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.</p> <p><b>Волейбол:</b> Перемещения и стойки: основная и</p>

		<p>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><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой по мячу; прием (остановки) мяча; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов спортивных игр.</p>
	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	
	<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>
	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости;</p>

	<p>двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений (ритму)</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>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.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты.</p> <p>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><b>Модуль «Спорт»</b> <b>Вариативный</b> <b>модуль «Базовая</b> <b>физическая</b></p>	<p><b>Развитие двигательных способностей</b></p> <p>Основные двигательные способности: гибкость, сила,</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</p>

<b>подготовка»</b>	быстрота, выносливость и ловкость	и туловища.
--------------------	-----------------------------------	-------------

### 6 КЛАСС

<b>Модуль / тематический блок</b>	<b>Разделы</b>	<b>Учебный материал</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>Знания о физической культуре</b> 1) Приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы. 2) Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. 3) Комплексы упражнений на	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы

	<p>коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p>Культурно-исторические основы.</p> <p>4) Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.</p> <p>Способы самоконтроля.</p> <p>5) Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p> <p><b>Способы самостоятельной деятельности.</b></p> <p>1. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>2. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>3. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	
--	--	--

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></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; 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</p>
--	---	--

	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>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-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</p>
--	--------------------------------------	---

	<p>Обучение висам</p> <p>Преодоление полос препятствий</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно - силовых способностей</p>	<p>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 вися; поднимание прямых ног в вися. 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.</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>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</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 помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Правила соревнований.</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><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Обучение техники ходьбы и бега</p>	<p><b>Ходьба.</b></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><b>Бег.</b></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>Обучение метанию малого мяча</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>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</p>
--	-------------------------------------	--

	<p>Обучение технике прыжка в длину</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>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, 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>Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>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</p>
--	--	---

	<p>Знания на овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>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><b>Спортивные игры</b></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><b>Баскетбол:</b> 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><b>Волейбол:</b></p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег,</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</p>	<p>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><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без 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>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>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</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 (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><b>Модуль "Спорт"</b></p> <p><b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»</b></p>	<p><b>Развитие двигательных способностей</b></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 туловища.</p>
---	--	---

### 7 КЛАСС

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>Естественные основы.</p> <p>1)Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.</p> <p>2)Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

	<p>для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Культурно-исторические основы.</p> <p>4) Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Приемы закаливания.</p> <p>Способы самоконтроля.</p> <p>5) Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.</p> <p><b>Способы самостоятельной деятельности.</b></p> <p>1. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений.</p> <p>2. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>3. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.</p> <p><b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее</p>	
--	--	--

	<p>разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p>	
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></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; 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 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</p>
--	--	--

	<p>Обучение элементам акробатики</p> <p>Обучение висам</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>точности движений.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Перекаты:</p> <p>вперед и назад из положения лёжа на спине, перекаат вперед и назад из положения сидя, перекаат вперед и назад из упора присев, круговой перекаат 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; поднимание прямых ног в вися. Девочки: подтягивание из вися лежа.</p> <p>Совершенствование ранее 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>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. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p>
--	---	--

<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Обучение техники ходьбы и бега</p>	<p><b>Ходьба.</b></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><b>Бег.</b></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; 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>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</p>
--	--	--

		<p>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, 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>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</p>
	Обучение метанию малого мяча	
	Обучение технике прыжка в длину	
	Знания о физической культуре	

	<p>Знания на овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>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><b>Спортивные игры</b></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><b>Баскетбол:</b> 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><b>Волейбол:</b></p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег,</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</p>	<p>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><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без 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>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>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</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.; 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.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, 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.</p> <p>Правила самоконтроля.</p>
--	---	--

<p><b>Модуль "Спорт"</b></p> <p><b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»</b></p>	<p><b>Развитие двигательных способностей</b></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 туловища.</p>
---	--	---

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

#### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

#### Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **5 КЛАСС**

### **Минимальный уровень:**

- знать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- знать, что такое режим дня, его основное содержание и правила планирования;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- знать название частей тела (рука, нога, голова, туловище);
- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- знать, что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- знать правила поведения при выполнении строевых команд;
- показывать основные положения и движения рук, ног, туловища;
- находить своё место в строю;
- знать, как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- знать, как избежать травм при выполнении лазанья и прыжков;
- понимать, как влияют занятия спортивными и подвижными играми на организм обучающихся;
- уметь выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места;
- выполнять расстановку и перемещение игроков на площадке.

### **Достаточный уровень:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- строиться по начерченной линии;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному, по два;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища;
- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- ползать на четвереньках по полу в медленном темпе;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- выполнять игровые задания;
- знать правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- пробегать в медленном равномерном темпе 3 мин;
- правильно финишировать в беге на 30, 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- принимать стойку волейболиста, баскетболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять изученные технические приёмы;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

## 6 КЛАСС

### **Минимальный уровень:**

- знать о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- знать о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- знать об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- режим дня, его основное содержание и правила планирования;
- знать о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- знать о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- выполнять изученные технические приёмы спортивных игр;

- знать о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### **Достаточный уровень:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
  - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
  - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
  - передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
  - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
  - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
  - строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
    - ходить в колонне по одному, по два;
    - выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
    - прыгать на двух ногах на месте с продвижением вперед;
    - ползать на четвереньках по полу в медленном темпе;
    - выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
  - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
    - правила поведения при выполнении строевых команд;
    - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
    - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
    - выполнять игровые задания;
    - правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
    - пробегать в медленном равномерном темпе 3,5 мин;
    - правильно финишировать в беге на 60 м;
    - правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
    - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
    - принимать стойку волейболиста, баскетболиста;
    - перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
    - выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямуюподачу;
    - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
    - правила техники безопасности при занятиях физкультурой.

## **7 КЛАСС**

#### **Минимальный уровень:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
  - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному, по два, по три;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- прыгать на двух ногах на месте с продвижением вперед;
- ползать на четвереньках по полу в медленном темпе;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- правила поведения при выполнении строевых команд;
- правила техники безопасности при занятиях физкультурой;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- выполнять игровые задания;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- пробегать в медленном равномерном темпе 3,5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- принимать стойку волейболиста, баскетболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу;
- выполнять изученные технические приёмы спортивных игр.

### **Достаточный уровень:**

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м и 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 5 мин (мальчики) и до 4 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в цель с 10 - 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), комбинацию, состоящую из простых гимнастических элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- выполнять изученные ранее технические элементы спортивных игр;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе;
- правила безопасного поведения во время занятий физической культурой;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основ правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

## 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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.</b>	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.2.	<b>Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		Знакомятся с понятием «здоровый образ жизни»; задают	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	<b>культурой.</b>					<p>вопросы о здоровом образе жизни; делают выводы; 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.	<b>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		<p>слушают информацию о защитных свойствах организма и их профилактики средствами физической</p>	Устный опрос	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a></p>

						культуры; делают выводы; сопоставляют информацию;		
1.4.	<b>Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся со способами самоконтроля; узнают, как измеряют массу тела и пульс;	Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.5.	<b>Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.</b>	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 современных	Устный опрос.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  Физическая культура. 5-7 классы. Виленский... <a href="http://znayka.winuchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...">znayka.winuchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						Олимпийских игр; устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр;		
1.6.	<b>Приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		рассматривают возможные приемы закаливания, их значение для организма человека, правила закаливания;	Устный опрос.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a>
1.7.	<b>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		Знакомятся с основами обучения и самообучения двигательным действиям;	Устный опрос.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/">http://www.fizkulturaravshkole.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе урока						

**Раздел 2. СПОСОБЫ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника.</b>	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 напряжённостью и показателями работоспособности; устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
------	---	------------------	------------------	------------------	---	--------------	--

						в течение дня;		
2.2.	<b>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</b>	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;	Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.3.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.</b>	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	Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						причинами нарушения; устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения);		
2.4.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития.</b>	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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						таблиц;; заполняют таблицу индивидуальных показателей;		
2.5.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения на формирование правильной осанки.</b>	2	0	2		составляют комплексы 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	Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						(оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.);		
2.6.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий.</b>	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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						<p>открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года;;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;</p> <p>знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви;</p> <p>устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						предупреждения травматизма;		
Итого по разделу		В процессе урока						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно- оздоровительная деятельность».</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m...  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						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;		uravshkole. ru/
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturauravshkole.ru/">http://www.fizkulturauravshkole. ru/</a>

3.4.	<b>Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</b>	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... <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru/">http://www.fizkulturavavshkole.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavavshkole.ru/">http://www.fizkulturavavshkole.ru/</a>

						разучивают его;		
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура 5-7 классы. Виленинский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	Физическая культура 5-7 классы. Виленинский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						деятельности в здоровом образе жизни современного человека;	работа.	<a href="http://www.fizkult-kulturavshkole.ru/">http://www.fizkult-kulturavshkole.ru/</a>
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> <b>Обучение основным гимнастическим элементам.</b>	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.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> <b>Обучение элементам акробатики.</b>	2	1	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику элементов	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						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». <b>Обучение висам.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

						возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> <b>Равновесие.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> <b>Развитие силовых</b>	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют	Предварительный контроль, текущий контроль,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	<b>способностей и силовой выносливости.</b>					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> <b>Упражнения на лазанье и перелезание на гимнастических скамейках.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

						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> <b>Лазанье на гимнастической стенке.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в 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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						их устранения (обучение в группах);		
3.16	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». <b>Преодоление полосы препятствий.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на средние дистанции. Бег по</b>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.; знакомятся с	Предварительн ый контроль, текущий контроль, оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	<b>пересеченной местности, преодоление препятствий.</b>					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> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных</b>	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...

	занятиях лёгкой атлетикой.					занятиях лёгкой атлетикой;	работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.19.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.20.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги».</b>	2	1	1		повторяют описание техники прыжков и их отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнут ноги»; контролируют технику выполнения упражнения	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.21.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.22.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого мяча в мишень.</b>	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,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						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;	тестирование.	
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая</i>	4	2	2		метают малый мяч	Предварительный	<a href="https://resh.edu">https://resh.edu.</a>

	<i>атлетика</i> ». <b>Метание малого мяча на дальность.</b>					на дальность по фазам движения и в полной координации;	ый контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/subject/9/">ru/subject/9/ http://www.fizkult uravshkole. ru/</a>
3.25.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Обучение техники ходьбы и бега.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu. ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole</a>
3.26.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	4	2	2		выполняют челночный бег по	Предварительный контроль,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu. ru/subject/9/</a>

	<b>Челночный бег.</b>					фазам движения и в полной координации;	текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	<a href="http://www.fizkulturavshkole">http://www.fizkulturavshkole</a>
3.27.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Эстафетный бег.</b> <b>Встречные эстафеты.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

3.29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передвижения, стойки, повороты, остановки.</b>	1	0	1		разучивают технику выполнения передвижений, стоек, поворотов, остановок;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Вырывание и выбивание мяча.</b>	1	0	1		выполняют упражнения на технику вырывания и выбивания мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</b>	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; закрепляют и совершенствуют	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						<p>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>		
3.32.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i>  <b>Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» , «змейкой» , с обводкой.</b></p>	2	1	1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.          Устный опрос.          Практическая работа.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturareshkole.ru/">http://www.fizkulturareshkole.ru/</a></p>

						отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;		
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места из-под кольца, с точек. Штрафные броски.</b>	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 опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						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> <b>Ранее разученные технические действия с мячом и без мяча.</b>	1	0	1		выполняют ранее разученные технические действия с мячом и без мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.35	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1	0	1		играют в учебные игры;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

							Устный опрос. Практическая работа.	
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	<b>действий игры волейбол.</b>					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;		
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении,	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

					<p>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 волейбольного мяча двумя руками снизу в движении</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.41.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.</i></p>	1	0	1		<p>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 сверху с места (обучение в парах); закрепляют и</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/">http://www.fizkultura.vshkole.ru/</a></p>

						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> <b>Ранее разученные технические действия с мячом.</b>	1	0	1		выполняют ранее разученные технические действия с мячом и без мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.43	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	1	0	1		играют в учебную игру;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.44.	<i>Модуль «Спортивные</i>	1	0	1		рассматривают,	Предварительный	<a href="https://resh.edu">https://resh.edu.</a>

	<i>игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу.</i>					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.;	ый контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/subject/9/">http://www.fizkulturavshkole.ru/subject/9/</a>
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.</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 футбол; рассматривают, обсуждают и	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;		
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/">http://www.fizkultura.vshkole.ru/</a>
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/">http://www.fizkultura.vshkole.ru/</a>

					<p>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 возможные ошибки и причины их появления;</p>	<p>работа.</p>	
--	--	--	--	--	--	----------------	--

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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		продолжают знакомиться с приемами закаливания; узнают о способах саморегуляции и самоконтроля;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.2.	<b>Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		учатся контролировать физическую нагрузку и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию);	Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

1.3.	<b>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		определяют, как организовать и провести подвижные игры и игровые задания, устанавливают временной диапазон;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.4.	<b>Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		слушают, обсуждают и задают вопросы об истории возникновения и развития физической культуры и олимпийского движения отечественного спорта;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе урока						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Организация и планирование</b>	В процессе	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с правилами	Устный опрос.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	<b>самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</b>	урока				организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;	Практическая работа.	физическая культура. 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.2.	<b>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с понятием «режим дня», рассматривают его содержательное наполнение, осмысливают правила планирования;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культур... 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.3.	<b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	учатся проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культур... 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-

								5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.4.	<b>Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	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, обсуждают целесообразность выделения его основных частей,	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						необходимость соблюдения их последовательности		
2.5.	<b>Правила измерения показателей физической подготовленности</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	2	0	2		составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов, самостоятельно разучивают технику их выполнения; составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику	Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						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.);		
Итого по разделу		В процессе урока						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		выполняют упражнения для коррекции телосложения, соблюдают правила ТБ при их	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура .. 5-7 классы. Виленский... znayka.win\uchebni

						выполнении; следят за самочувствием;	Устный опрос. Практическая работа.	ki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня</b>	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 ТБ; следят за самочувствием;	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... <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.4.	<b>Упражнения для пространственно-</b>	1	0	1		разучивают упражнения для	Предварительный контроль,	Физическая культура . 5-7 классы.

	<b>временной дифференцировки и точности движений</b>					пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из 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;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура... 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> 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> <b>Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		продолжают знакомиться с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной	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... <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

						деятельности в здоровом образе жизни современного человека;		- kulturavshkole.ru/
3.8.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». <b>Основные гимнастические элементы</b>	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.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». <b>Обучение элементам акробатики</b>	2	1	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику элементов	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

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

						учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.11.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». <b>Равновесие</b>	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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

						группах);		
3.12.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	0	2		знакомятся с 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);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа. Тестирование.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult.ru/">http://www.fizkult.ru/</a>
3.13.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Упражнения на лазанье и перелезание	1	0	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья и	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	<b>на гимнастических скамейках</b>					перелазания разными способами; 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);	контроль. Устный опрос. Практическая работа.	
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> <b>Лазанье на гимнастической стенке</b>	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья разными способами; описывают её по фазам движения; разучивают разные	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturaavshkole.ru/">http://www.fizkulturaavshkole.ru/</a>

						способы лазанья, контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в 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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.16	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». <b>Преодоление полосы препятствий</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Беговые упражнения</b>	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 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;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика».	В процессе	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями по	Предварительный контроль,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	<b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	урока				технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой;	текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа	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> <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.20	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнут ноги»</b>	2	1	1		повторяют описание техники прыжков и их отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура... 5-7 классы. Виленский...

						длина с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.21	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.22	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого (теннисного)</b>	4	2	2		рассматривают, обсуждают и анализируют	Предварительный контроль, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	<b>мяча в мишень</b>					иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; 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;	контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.23	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		разучивают технику метания малого (теннисного) мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	<b>упражнений в метании малого (теннисного) мяча и способами их использования для развития точности движения</b>					подводящих и имитационных упражнений;	Устный опрос. Практическая работа.	
3.24	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Метание малого (теннисного) мяча на дальность</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.25	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Техника ходьбы и бега</b>	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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		
3.26	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Челночный бег</b>	4	2	2		выполняют челночный бег по фазам движения и в полной координации;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.27	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Эстафетный бег. Встречные эстафеты</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.28	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Знакомство с рекомендациями</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию	Предварительный контроль, текущий контроль,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы.

	<b>учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>					подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.29	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.30	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Передвижения, стойки, повороты, остановки</b>	1	0	1		разучивают технику выполнения передвижений, стоек, поворотов, остановок;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

							работа.	
3.31	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Вырывание и выбивание мяча</b>	1	0	1		выполняют упражнения на технику вырывания и выбивания мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	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; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						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;		
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ведение мяча на месте и в движении</b>	2	1	1		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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						прямой»;		
3.34.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i></p> <p><b>Бросок мяча в корзину двумя руками из-под кольца, броски с точек, штрафные броски</b></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 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</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.</p> <p>Устный опрос.</p> <p>Практическая работа.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a></p> <p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a></p>

						броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения;		
3.35.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ранее разученные технические действия с мячом и без мяча</b>	1	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; анализируют выполнение технических действий с мячом и без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.36	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	1	0	1		играют в учебные игры;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

							работа.	
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямая нижняя подача мяча в волейболе</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол</b>	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,	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						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;		
3.39.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</b>	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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						<p>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  волейбольного мяча  двумя руками снизу  в движении  приставным шагом  правым и левым</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						боком (обучение в парах);		
3.40.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении</i></p>	1	0	1		<p>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 сверху с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a></p>

						передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.41.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	1	0	1		выполняют ранее разученные технические действия с мячом и без мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.42.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	1	0	1		играют в учебную игру;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Знакомство с</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по	Предварительный контроль, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	<b>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния</b>					использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	uravshkole. ru/
3.43.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с места, с разбега на разные расстояния</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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

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, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturareshkole.ru/">http://www.fizkulturareshkole.ru/</a>
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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturareshkole.ru/">http://www.fizkulturareshkole.ru/</a>

						совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;		
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча</i>	1	0	1		закрепляют технику ранее разученных технических действий игры (ведение футбольного мяча); рассматривают, 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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturareshkole.ru/">http://www.fizkulturareshkole.ru/</a>

						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;		
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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
Итого по разделу		64						

<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
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.	<b>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		слушают, задают вопросы, анализируют услышанную информацию о зарождении олимпийского движения;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.2.	<b>Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		Знакомятся с понятием «работоспособность человека», слушают, задают вопросы, анализируют услышанную информацию;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.3.	<b>Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		слушают, задают вопросы по истории возникновения Современных	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						Олимпийских игр делают выводы; задают вопросы;		
1.4.	<b>Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		приходят к пониманию того, как определять нормальную массу (вес), длину тела, окружность грудной клетки и других антропометрических показателей;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/">http://www.fizkultura.vshkole.ru/</a>
Итого по разделу		В процессе урока						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	обучающиеся изучают и выполняют все необходимые правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими	Текущий контроль, устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> зическая культура. 5-7 классы. Виленский... <a href="http://znayka.win/uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...">znayka.win/uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...</a>

						упражнениями;		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.2.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств, коррекции осанки и телосложения.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		слушают, задают вопросы по организации и проведению самостоятельных занятий по развитию физических качеств, коррекции осанки и телосложения;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.3.	<b>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		Слушают, задают вопросы об оценке эффективности занятий физической культурой; знакомятся с понятиями «самонаблюдение и самоконтроль»; изучают способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

Итого по разделу		В процессе урока						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Упражнения для коррекции телосложения</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культур... . 5-7 классы. Вилениский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Физическая культур... . 5-7 классы. Вилениский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						стула; записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры; знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;		
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.4.	<b>Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и</b>	1	0	1		разучивают упражнения для пространственно- временной	Предварительный контроль, текущий контроль,	Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebni

	<b>точности движений</b>					дифференцировки и точности движений;	оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	ki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	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 разучивают его;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура 5-7 классы. Виленинский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	В процессе	В процессе урока	В процессе урока		разучивают упражнения в	Предварительный контроль,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		урока				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;	текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...
3.7.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». 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 деятельности в здоровом образе жизни современного	Устный опрос	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/

						человека;		
3.8.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». <b>Основные гимнастические элементы</b>	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.	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.9.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». <b>Элементы акробатики</b>	2	1	1		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику элементов акробатики, контролируют технику выполнения	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

						упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);	работа.	
3.10.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». <b>Висы</b>	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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

						(обучение в группах);		
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> <b>Равновесие</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> <b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	2	0	2		знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику упражнений на развитие силовых	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

						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);	Практическая работа. Тестирование.	
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i> <b>Упражнения на лазанье и перелезание на гимнастических скамейках</b>	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	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

						<p>технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>		
3.14.	<p><i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</i>  <b>Лазанье на гимнастической стенке</b></p>	2	0	2		<p>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 учащимися, сравнивают её с иллюстративным</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.  Устный опрос.  Практическая работа.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkult.uravshkole.ru/">http://www.fizkult.uravshkole.ru/</a></p>

						образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в 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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

3.16	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». <b>Преодоление полосы препятствий</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с равномерной скоростью на средние дистанции. Беговые упражнения</b>	2	0	2		закрепляют и совершенствуют технику высокого старта; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						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.;	работа.	
3.18.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой</b>	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win»uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/">http://www.fizkultura.vshkole.ru/</a>

3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	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,	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культура . 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

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

						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;		
3.23.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого (теннисного) мяча и способами их использования для развития точности движения</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.24.	<i>Модуль «Лёгкая</i>	4	2	2		метают малый	Предварительный	<a href="https://resh.edu">https://resh.edu.</a>

	<b>атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность</b>					(теннисный) мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;	ый контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/subject/9/">ru/subject/9/ http://www.fizkult uravshkole. ru/</a>
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». <b>Техника ходьбы и бега</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu. ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkult uravshkole</a>
3.26.	Модуль «Лёгкая атлетика».	4	2	2		выполняют челночный бег по	Предварительный контроль,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu. ru/subject/9/</a>

	<b>Челночный бег</b>					фазам движения и в полной координации;	текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа, тестирование.	<a href="http://www.fizkulturavshkole">http://www.fizkulturavshkole</a>
3.27.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Эстафетный бег. Встречные эстафеты</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.28.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> Физическая культур . 5-7 классы. Виленский... znayka.win>uchebni ki/7-klass...kultura- 5-7-klassy...m... <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

3.29	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передвижения, стойки, повороты, остановки</b>	1	0	1		разучивают технику выполнения передвижений, стоек, поворотов, остановок;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.30	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Вырывание и выбивание мяча</b>	1	0	1		выполняют упражнения на технику вырывания и выбивания мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». <b>Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди, на месте и в движении</b>	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; закрепляют и совершенствуют	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						<p>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>		
3.32.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ведение мяча на месте и в движении</b></p>	2	1	1		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturareshkole.ru/">http://www.fizkulturareshkole.ru/</a></p>

						отличительные элементы их техники; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;		
3.33.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Броски мяча в корзину с места и в движении из-под кольца. Броски мяча с точек. Штрафные броски</b>	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 возможные ошибки и причины их	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						<p>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>		
3.34.	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Ранее разученные технические действия с мячом и без мяча</b></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><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a></p>
3.35	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных</b></p>	1	0	1		<p>играют в учебные игры;</p>	<p>Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a></p>

	<b>способностей</b>						контроль. Устный опрос. Практическая работа.	uravshkole. ru/
3.36.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Прямая нижняя и прямая верхняя подачи мяча в волейболе</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.37.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для</b>	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	<b>освоения технических действий игры волейбол</b>					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;		
3.38.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении</i>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

					<p>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 волейбольного мяча двумя руками снизу</p>	<p>работа.</p>	
--	--	--	--	--	--	----------------	--

						в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах);		
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прием 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 двумя руками сверху с места (обучение в парах);	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturareshkole.ru/">http://www.fizkulturareshkole.ru/</a>

						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> <b>Ранее разученные технические действия с мячом</b>	1	0	1		выполняют ранее разученные технические действия с мячом и без мяча;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.43	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> <b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	1	0	1		играют в учебную игру;	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

3.44.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Средние и длинные передачи футбольного мяча</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.45.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол</b>	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 фазы движения и	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						особенности их технического выполнения;		
3.46.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Остановка мяча</b>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3.47.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> <b>Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.</b>	1	0	1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выполнения обводки мячом ориентиров; выделяют	Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

						<p>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 по мячу	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока		<p>рассматривают, обсуждают и анализируют</p>	Предварительный контроль, текущий	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a></p>

						образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; закрепляют и совершенствуют технику ударов по мячу;	контроль, оперативный контроль. Устный опрос. Практическая работа.	uravshkole. 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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	
Итого по разделу		64							
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>									
4.1.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»</b>	4	4			осваивают содержания Примерных модульных программ физической по	Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	

						культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	Практическая работа. Тестирование.	
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.	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> 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.	Защитные свойства организма и их профилактика средствами 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	1	1	0		Текущий

	разбега способом «согнув ноги» - на результат.					контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
7.	Бег с преодолением препятствий. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
8.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Медленный бег в равномерном темпе.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
9.	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	1	0	1		Текущий

	направления и скорости движения. Челночный бег 3*10м.					контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
14.	Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Челночный бег 3*10м – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
15.	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого мяча в мишень.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
16.	Метание малого мяча в мишень - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
17.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль. Тестирование. Практическая работа.
18.	<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</b> 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. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения: группировки, перекаты - контроль.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
20.	Обучение основным гимнастическим элементам. Равновесие. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
21.	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. 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 –	1	0	1		Текущий контроль, оперативный

	временной дифференцировки и точности движений.					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.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Переноска грузов, передача предметов.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
28.	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
29.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. 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.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа.
35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Правила техники безопасности. Правила игры. 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. 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 «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.	Упражнения зрительной гимнастики. 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.	Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Эстафеты и игры с элементами баскетбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

46.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. 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.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Эстафеты и игры с элементами волейбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
52.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Инструктаж по технике безопасности. Удар	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль,

	по неподвижному мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.					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 по прямой с изменением направления. Обводка мячом ориентиров.	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.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
57.	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> 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.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Упражнения на	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая

	формирование правильной осанки. Челночный бег 3*10м.					работа. Устный опрос.
59.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. 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.	Приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный

	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.					контроль. Практическая работа.
66.	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.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> 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.	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> 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.	Приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. 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 результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
7.	Бег с преодолением препятствий. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
8.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Медленный бег в равномерном темпе.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
9.	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.	Основы истории возникновения и развития физической культуры. 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.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Челночный бег 3*10м – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
15.	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого мяча в мишень.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
16.	Метание малого мяча в мишень - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
17.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль. Тестирование. Практическая работа.
18.	<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</b> Правила техники безопасности. Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.

	Акробатические упражнения: группировки, перекаты.					
19.	Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения: группировки, перекаты - контроль.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
20.	Обучение основным гимнастическим элементам. Равновесие. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
21.	Основы истории возникновения и развития олимпийского движения отечественного спорта. 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 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.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 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.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. 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.	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. Полоса препятствий.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
34.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа.
35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Правила техники безопасности. Правила игры. 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. 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 «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.	Упражнения зрительной гимнастики. 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.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Эстафеты и игры с	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

	элементами баскетбола.					
46.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. 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.	Эстафеты и игры с элементами волейбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
52.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b>	1	0	1		Предварительный контроль.

	Инструктаж по технике безопасности. Удар по неподвижному мячу. Вбрасывание мяча.					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.	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.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
57.	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> 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.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции	1	0	1		Текущий контроль, оперативный

	осанки и телосложения. Упражнения на формирование правильной осанки. Челночный бег 3*10м.					контроль. Практическая работа. Устный опрос.
59.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. 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.	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.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> 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.	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> 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.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. 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 результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
7.	Бег с преодолением препятствий. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
8.	Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Медленный бег в равномерном темпе.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
9.	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	1	0	1		Текущий контроль, оперативный

	дыхательной гимнастики.					контроль. Практическая работа.
11.	Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. 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.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Челночный бег 3*10м – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
15.	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого мяча в мишень.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
16.	Оценка техники движений. Метание малого мяча в мишень - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая

						работа.
17.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль Тестирование. Практическая работа.
18.	<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».</b> 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. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения: группировки, перекаты - контроль.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
20.	Обучение основным гимнастическим элементам. Равновесие. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
21.	Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Обучение основным гимнастическим элементам. Висы.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
22.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке	1	0	1		Текущий контроль, оперативный

	различными способами.					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.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 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.	Значение	1	0	1		Текущий

	гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на формирование правильной осанки.					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.	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. Полоса препятствий.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
34.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа.
35.	<b>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</b> Правила техники безопасности. Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая

	Повороты без мяча и с мячом.					работа. Устный опрос.
36.	Терминология баскетбола. 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.	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 в движении из-под кольца. Броски с точек.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.
42.	Упражнения зрительной гимнастики. 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.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Эстафеты и игры с элементами баскетбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
46.	<b>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</b> Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. 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. Верхняя 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.	Эстафеты и игры с элементами волейбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
52.	<b>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</b> Инструктаж по технике безопасности. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
53.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости движения ведущей и неведущей ногой.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
54.	Вбрасывание мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	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.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая</b>	1	1	0		Итоговый контроль.

	<b>подготовка».</b> Развитие двигательных способностей.					Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
57.	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> 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.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Упражнения на формирование правильной осанки. Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
59.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. 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-	1	0	1		Текущий контроль,

	временной дифференцировки и точности движений. Метание малого мяча в мишень.					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.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
66.	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.	<b>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</b> 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  
[znanika.win>tag/fizicheskaya-kultura/](https://znanika.win/tag/fizicheskaya-kultura/)
9. Физическая культура. 5-7 классы.Виленский...  
[znanika.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...ru.wikipedia.org](https://znanika.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**  
**Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств**

**5 класс**

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного (малого) мяча в цель
3. Метание теннисного (малого) мяча на дальность
4. Прыжки через скакалку
5. Бег 30 м, 60м
6. Бег 300м
7. Челночный бег 3\*10м
8. Упражнения на развитие силы, гибкости

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,8	6,2	6,5	5,7	6,1	6,4
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,9	11,3	12,7	10,6	10,2	11,6
Бег 60 м (сек)	11,7	12,6	13,2	11,5	12,4	13,5
Бег 300 м (мин., сек)	1,26	1,35	1,40	1,22	1,32	1,47
Прыжок в длину с места (см)	165	150	144	170	160	155
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол.раз)	80	71	60	70	61	50
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	22	18	16	24	21	17
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	10	6	3	8	5	2

## Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

### 6 класс

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного (малого) мяча в цель
3. Метание теннисного (малого) мяча на дальность
4. Прыжки через скакалку
5. Бег 30 м, 60м
6. Бег 300м
7. Бег 500м
8. Челночный бег 3\*10м
9. Упражнения на развитие силы, гибкости

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11,4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1,25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол.раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

**Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств  
7 класс**

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного (малого) мяча в цель
3. Метание теннисного (малого) мяча на дальность
4. Прыжки через скакалку
5. Бег 30 м, 60м
6. Бег 300м
7. Челночный бег 3\*10м
8. Упражнения на развитие силы, гибкости

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,5	5,8	6,2	5,3	5,6	6,0
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,3	10,9	12,0	10,1	10,6	11,5
Бег 60 м (сек)	11,2	12,1	12,9	11,0	11,8	12,6
Бег 300 м (мин., сек)	1,14	1,23	1,32	1,10	1,20	1,25
Прыжок в длину с места (см)	172	160	152	175	166	157
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол.раз)	95	86	73	87	75	65
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	26	23	20	27	24	21
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	12	9	6	10	7	4

