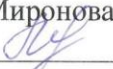
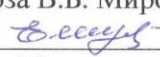


Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ
«Гимназия № 20 имени Героя Советского
Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/268 от 02.09.2024г.

Рабочая программа

учебного предмета (курса)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование предмета (курса))

7 А, Б, В КЛАСС

Автор – составитель: Десинов А.Н.
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2024 - 2025 учебный год

Паспорт рабочей программы

7 класс

Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
Учебники	« Физическая культура» 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ (М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
Объём учебного времени	2 часа
Режим занятий	7А-понедельник, 3 урок среда, 2 урок; 7Б-понедельник, 2 урок среда, 3 урок; 7В- среда, 4 урок пятница, 5 урок
Уровень обучения	Базовый

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

В связи с отсутствием условий для проведения модуля «Зимние виды спорта», этот раздел заменен за счет увеличением часов в модулях «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» и «Гимнастика».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом

«напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
I триместр.								
Легкая атлетика – 10 часов								
1. (1)	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег, эстафетный бег	1	0	0	А-5.09 Б-5.09 В-5.09	Инструктаж по ТБ. Бег по дистанции (500-600м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт 20-40 м (3 раза) Развитие быстроты и выносливости.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
2. (2)	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1	0	0	А-7.09 Б-7.09 В-7.09	Бег по дистанции (500-600м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника низкого старта. Совершенствование в спринтерском беге: - Старт и стартовый разбег. - Бег по дистанции. - Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
3. (3)	Низкий старт. Финальное усилие.	1	0	0	А-12.09 Б-12.09 В-12.09	Бег по дистанции (700-800м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Низкий старт 20-40м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
4. (4)	Бег на результат 30 м	1	0	1	А-14.09 Б-14.09 В-14.09	ОРУ. КУ – бег 30 м – на результат. Правила соревнований. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег 30 метров: М. Д. «5» - 5.0; 5.3; «4» - 5.3; 5.6; «3» - 5.6; 6.0; СМГ Без учета времени	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
5. (5)	Метание малого мяча. Бросковые движения	1	0	0	А-19.09 Б-19.09 В-19.09	Бег по дистанции (700-800м). Различные прыжки и многоскоки. ОРУ на плечевой пояс. Разучить технику метания мяча на дальность (замах руки; бросковые и хлыстообразные движения рукой; хват мяча; способы разбега (скрестно и прямо). Развитие быстроты, выносливости, ловкости.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

6. (6)	Подбор разбега	1	0	0	А-21.09 Б-21.09 В-21.09	Бег по дистанции (1000м). ОРУ на плечевой пояс Различные прыжки и многоскоки. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Устный опрос; работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
7. (7)	Прыжок в длину с места	1	0	0	А-26.09 Б-26.09 В-26.09	КУ - Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. СМГ - Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	М. «5» - 39м; «4» - 31м; «3» - 23м; Д. 26м; 19м; 16м; СМГ М. «5» - 34р; «4» - 29р; «3» - 24р; Д. 29р; 24р; 19р;	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
8. (8)	Прыжок в длину с места	1	0	1	А-28.09 Б-28.09 В-28.09	Бег по дистанции (500-600м). Различные прыжки и многоскоки. ОРУ в движении. КУ – прыжок в длину с места (см). Спортивные игры.	М. «5» - 180 «4» - 170 «3» - 150 Д. 170; 160; 145;	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
9. (9)	Развитие скоростной выносливости	1	0	1	А-3.10 Б-3.10 В-3.10	Бег - 400 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. КУ - Бег – 1500м на результат. Корригирующая гимнастика	М. «5»-7.10 «4»-7.55 «3»-8.33 Д. 8.00 8.35 8.55 СМГ М. без учета времени Д.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
10. (10)	Развитие скоростно-силовые качества. Эстафеты	1	0	1	А-5.10 Б-5.10 В-5.10	Разнообразные прыжки и многоскоки. Эстафеты ОРУ – в движении.		http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
Гимнастика - 8 часов								
11. (1)	Модуль «Гимнастика». Висы. Строевые упражнения	1	0	0	А-10.10 Б-10.10 В-10.10	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силовых способностей	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
12. (2)	Основы акробатики.	1	0	0	А-12.10 Б-12.10 В-12.10	ОРУ на месте. Акробатика – Девочки: кувырок вперед, назад, кувырок назад полушпагат. Мальчики: кувырок вперед, назад, длинный кувырок вперед прыжком. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

13. (3)	Наклон туловища вперед из положения, стоя на прямых ногах.	1	0	1	А-17.10 Б-17.10 В-17.10	Различные виды бега. ОРУ на гибкость КУ - Наклон туловища вперед из положения, стоя на прямых ногах. Акробатика – Девочки: кувырок вперед, назад, кувырок назад полушпагат. Мальчики: кувырок вперед, назад, длинный кувырок вперед прыжком. Развитие гибкости и координационных способностей.	М. «5» - «4» - «3» -	Д.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
14. (4)	Акробатическое соединение.	1	0	1	А-19.10 Б-19.10 В-19.10	Эстафеты с предметами. ОРУ на гибкость. Акробатика – Девочки: мост из положения стоя. Мальчики: стойка на голове и лопатках.	Работа на уроке. Учет текущих достижений		http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
15. (5)	Развитие гибкости	1	0	0	А-19.10 Б-19.10 В-19.10	Основы акробатики: <u>Мальчики</u> – длинный кувырок вперед прыжком, кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот в упор присев, стойка на голове. Девочки – кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, встать в и.п. Мост из положения стоя. СМГ - Приседания за 30 сек., раз	СМГ М. «5» - 12р; «4» - 11р; «3» - 10р;	Д. 10р; 9р; 8р;	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
16. (6)	Акробатическое соединение.	1	0	0	А-24.10 Б-24.10 В-24.10	ОРУ в движении. КУ – Основы акробатики: <u>Мальчики</u> – длинный кувырок вперед прыжком, кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот в упор присев, стойка на голове. Девочки – кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, встать в и.п. Мост из положения стоя.	Работа на уроке		http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
17. (7)	Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	1	А-24.10 Б-24.10 В-24.10	ОРУ с предметами. КУ – Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа СМГ - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз Развитие силовых способностей.	М. «5» - 45р; «4» - 40р; «3» - 35р; СМГ М. «5» - 15р; «4» - 14р; «3» - 13р;	Д. 38р; 33р; 25р; Д. 12р; 11р; 10р;	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
18. (8)	Развитие координационных способностей. Подведение итогов	1	0	0	А-24.10 Б-24.10 В-24.10	ОРУ, СУ. ОРУ в движении. Спортивные игры. Корригирующая гимнастика Развитие координационных способностей. Подведение итогов	Работа на уроке		http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

Баскетбол – 8 часов							
19 (1)	Модуль «Спортивные игры» Броски мяча	1	0	0	07.11	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча: на месте и в движении; с изменением направления и скорости передвижения. Бросок мяча с места. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Работа на уроке. https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k -упражнения с мячом.
20 (2)	Сочетание приемов. Прием 2 шага – после короткого ведения	1	0	0	09.11	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Вырывание и выбивание мяча в движении. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	М. Д. «5» - 23р; 18р; «4» - 18р; 12р; «3» - 13р; 8р; https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k -упражнения с мячом.
21 (3)	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1	0	1	14.11	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Вырывание и выбивание мяча в движении. Ловля и передача мяча. Бросок мяча с места. Сочетание приёмов: ведение - передача-ловля-поворот на стоящей сзади ноге - бросок в кольцо. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке; учет текущих достижений. https://www.youtube.com/watch?v=HJRnrRcfiI8 - ведение в движении 5-7
22 (4)	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	0	16.11	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов. КУ – бросок мяча с боку (без ведения). Развитие координационных способностей.	Бросок мяча с боку: из 7- ми бросков «5» - 6 попаданий; «4» - 5-4; «3» - 3-1 http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
23 (5)	«Штрафной бросок». Правила баскетбола	1	0	1	21.11	Сочетание приёмов: ведение - передача-ловля-поворот на стоящей сзади ноге - бросок в кольцо. сопротивлением защитника. Ловля высоколетящих мячей. «Штрафной бросок». Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Работа на уроке; учет текущих достижений. https://www.youtube.com/watch?v=8xaI3BUmdY - история, правила игры в баскетбол.
24 (6)	Подтягивание из виса. «Штрафной бросок»	1	0	0	23.11	КУ – подтягивание из виса (кол-во раз). «Штрафной бросок» (с укороченного расстояния) Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля высоколетящих мячей. Прием 2 шага после ведения.	М. Д. «5» - 9р; - р; «4» - 7р; - р; «3» - 5р; - р; https://www.youtube.com/watch?v=6KAY4TqKn1w – 2 шага
25 (7)	Прием 2 шага после ведения. Быстрый прорыв 2х1.	1	0	0	28.11	КУ -«Штрафной бросок» (с укороченного расстояния) Прием 2 шага после ведения. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	«5» - 2 из 5 «4» - 1 из 5 «3» - 0 из 5 http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkult

							СМГ Техника выполнения	ura-na5.ru/
26 (8)	Передачи мяча в движении. Подведение итогов I триместра.	1	0	0	30.11	Передачи мяча в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
II триместр. <i>Баскетбол – 6 часов</i>								
27 (1)	Броски мяча	1	0	0	5.12	Сочетание приёмов: ведение - передача – ловля в движении – прием 2 шага – бросок в кольцо. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
28 (2)	Сочетание приемов. Прием 2 шага – после короткого ведения	1	0	1	7.12	КУ - Прием 2 шага – после короткого ведения (с броском в кольцо). Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://www.youtube.com/watch?v=c0YwWvsLmA - остановка – ведение – передача, броски
29 (3)	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1	0	0	12.12	Корректирующая гимнастика. Передача мяча в тройках со сменой мест. Сочетание приемов: ведение - передача – ловля в движении – прием 2 шага – бросок в кольцо. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке.	
30 (4)	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	0	14.12	Корректирующая гимнастика Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке.	https://www.youtube.com/watch?v=K3xhK8WGw3k -упражнения с мячом

31 (5)	Ведение мяча. Сочетание приёмов: ведение - передача – ловля в движении – прием 2 шага – бросок в кольцо.	1	0	1	19.12	Корригирующая гимнастика КУ - Сочетание приёмов: ведение - передача – ловля в движении – прием 2 шага – бросок в кольцо. Перехват мяча. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	https://www.youtube.com/watch?v=8xaI3BUmdY - история, правила игры в баскетбол.
32 (6)	Правила соревнований. Подведение итогов.	1			21.12	Мини-соревнования. Учебная игра «баскетбол». Правила соревнований. Судейство. Подведение итогов.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

Волейбол – 15 часов								
33 (1)	Модуль «Спортивные игры» Верхние и нижние прямые передачи.	1	0	0	09.01	Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Броски мяча - руки в положении «сверху». Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	Работа на уроке.	https://yandex.ru/video/preview/1989855674066050580
34 (2)	Нижняя прямая подача мяча	1	0	0	11.01	«Развитие волейбола в нашей стране». Терминология игры. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после движения. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
35 (3)	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0	16.01	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку (в колоннах). Игра «Пионербол».	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
36 (4)	Передача мяча сверху через сетку в парах.	1	0	0	18.01	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. КУ – передача мяча сверху через сетку в парах. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
37 (5)	Правила игры. Развитие координационных способностей.	1	0	0	23.01	Учебно-тренировочная игра (индивидуальные, групповые технические и тактические действия, при двусторонней игре по упрощенным действиям).	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
38 (6)	Прием мяча отраженного сеткой. Тактика игры.	1	0	0	25.01	Различные виды перемещений. ОРУ с мечами. Прием мяча отраженного сеткой. Передачи верхние в парах ч/з сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

39 (7)	Блокирование нападающих ударов.	1	0	1	30.01	Нижняя прямая подача на точность (1, 6, 5). Прием снизу после подачи. Нападающий удар: на месте в парах, через сетку подброшенного партнером. Тактические и технические приемы блокирования (одиночные и групповые действия в зонах 2 и 4).	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
40 (8)	Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».	1	0	0	01.02	Перемещения игрока. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Верхние и нижние передачи над собой. КУ - Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».	«5» - 2 из 3 «4» - 1 из 3 «3» - техника выполнения	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
41 (9)	Мини-соревнования. Учебная игра. Нападающий удар	1	0	0	06.02	Мини-соревнования. Учебная игра: «Пионербол» с элементами волейбола (нижняя прямая подача, верхняя передача).	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
42 (10)	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения. Прием мяча отраженного сеткой.	1	0	0	08.02	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. ОРУ в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения Прием мяча отраженного сеткой.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
43 (11)	Верхние и нижние передачи над собой. Прием - передачи двумя руками снизу в колоннах через сетку.	1	0	0	13.02	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. ОРУ в парах. Верхние и нижние передачи над собой. Прием - передачи двумя руками снизу в колоннах через сетку. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
44 (12)	Прием - передачи двумя руками снизу через сетку	1	0	0	15.02	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. ОРУ в движении. Верхние и нижние передачи над собой. КУ - прием - передачи двумя руками снизу через сетку (1-й верхние передачи, 2-й передачи снизу). Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
45 (13)	Учебная игра. Нижняя прямая подача.	1	0	1	20.02	Мини-соревнования. Учебная игра: «Пионербол» с элементами волейбола (нижняя прямая подача, верхняя передача, нижний прием после подачи)	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
46 (14)	Прямой нападающий удар	1	0	0	22.02	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. ОРУ в парах. Верхние и нижние передачи над собой. Нападающий удар: на месте, с 2 шагов, подброшенного	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

						партнером. Прием мяча отраженного сеткой. Развитие координационных способностей.		
47 (15)	Развитие двигательных качеств посредством игры. Подведение итогов II триместра.	1	0	0	27.02	Мини-соревнования. Игра «Пионербол». Правила игры. Судейство. Корректирующая гимнастика	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

№ 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				
III триместр. Волейбол- 5 часов								
48 (1)	Верхняя прямая подача мяча	2	0	0	01.03	" Верхние и нижние передачи у стены. Верхняя прямая подача мяча (с укороченного расстояния). Прием мяча двумя руками снизу отраженного сеткой. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturaravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
49 (2)	Прием мяча двумя руками снизу отраженного сеткой.	1	0	0	06.03	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. ОРУ с мячами. Нападающий удар: на месте, с 2 шагов, подброшенного партнером. КУ - Прием мяча двумя руками снизу отраженного сеткой. Развитие координационных способностей	Работа на уроке.	http://www.fizkulturaravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
50 (3)	Верхние и нижние передачи над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	0	1	13.03	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Верхние и нижние передачи над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нападающий удар: на месте (1-й атакует – 2-й нижний прием.), с 2 шагов, подброшенного партнером. Развитие координационных способностей	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturaravshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
51 (4)	Нападающий удар с набрасывания (с укороченного расстояния).	1	0	0	15.03	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку КУ – Нападающий удар с набрасывания (с укороченного расстояния). Игра «Пионербол».	Работа на уроке; учет текущих достижений.	

52 (5)	Судейство. Правила игры.	1	0	0	20.03 22.03	Мини-соревнования. Игра «Пионербол». Правила игры. Судейство. Корректирующая гимнастика. Подведение итогов	Работа на уроке; учет текущих достижений.	
Гимнастика- 8 часов								
53 (1)	Модуль «Гимнастика» Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Висы. Строевые упражнения	1	0	0	03.04	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
54 (2)	Опорный прыжок. КУ - Подтягивание в висе	1	0	0	05.04	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на развитие гибкости. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). КУ - Подтягивание в висе Развитие силы и координационных способностей..	М. «5»-8; Д. 19; «4»-6; 15; «3»-3; 8.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
55 (3)	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1	0	1	10.04	Бег – 400м. Прыжковые упражнения. ОРУ на развитие гибкости. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
56 (4)	Наклон туловища вперед. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	12.04	Различные виды бега. ОРУ на развитие гибкости. КУ – наклон туловища вперед...(см) Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	М. «5»-10; Д. 16; «4»-6; 9; «3»-5; 8.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
57 (5)	Развитие силовых способностей. Опорный прыжок.	1	0	0	17.04	Бег – 400м. Прыжковые упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Развитие силы и координационных способностей.	Подтягивание... (кол-во раз). М. 7; Д. 17; 4; 11; 3; 9	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
58 (6)	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0	19.04	КУ - Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей СМГ - Приседания за 30 сек., раз	Техника выполнения опорного прыжка. СМГ М. «5» - 12р; Д. 10р; «4» - 11р; 9р;	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

							«3» - 10р; 8р;	
59 (7)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1	0	1	24.04	Бег- 400м. ОРУ в движении. КУ - Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30' (кол-во раз) СМГ - за 15 сек., раз Развитие силовых способностей. Спортивные игры. Развитие силовых качеств.	М. «5» - 23р; Д. «4» - 15р; «3» - 12р; СМГ М. «5» - 15р; Д. «4» - 14р; «3» - 13р; 10р;	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
60 (8)	Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1	0	1	26.04	ОРУ в движении. Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
Легкая атлетика-8 часов								
61 (1)	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафета	1	0	0	03.05	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств	Работа на уроке.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
62 (2)	Эстафетный бег	1	0	0	10.05	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
63 (3)	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	0	1	15.05	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Работа на уроке; учет текущих достижений.	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
64 (4)	Бег на результат 30 м	1	0	0	17.05	Бег – 400 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. КУ - Бег на результат 30м. Развитие скоростных качеств.	М. «5» - 5,0; Д. «4» - 5,3; «3» - 5,6; СМГ Без учета времени	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
65 (5)	Метание малого мяча	1	0	0	22.05	Бег 600м. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ на развитие плечевого пояса. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Работа на уроке	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/

66 (6)	Бросок и торможение после броска. Развитие скоростной выносливости	1	0	0	24.05	Бег 500м. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ на развитие плечевого пояса. КУ -Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. Развитие скоростно–силовых качеств.	М. «5» - 39 м; «4» - 31 м; «3» - 23 м; СМГ без учета результ.	Д. 26м; 19м; 16м; СМГ	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
67 (7)	Прыжок в длину с места				29.05	Бег 500 м. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. КУ – Прыжок в длину с места (см). Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых	М. «5» - 180 «4» - 170 «3» - 150 СМГ Техника прыжка.	Д. 170 160; 145; СМГ	http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
68 (8)	Развитие скоростной выносливости. Подведение итогов III триместра.	1	0	0	31.05	Бег – 400м. ОРУ в движении. Спортивные игры. Подведение итогов	Работа на уроке		http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		68							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	19					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег, эстафетный бег .	1	0	0	А-5.09	Работа на уроке.
2.	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. .	1	0	0	А-7.09	Устный опрос. Работа на уроке.
3.	Низкий старт. Финальное усилие.	1	0	0	А-12.09	Устный опрос; работа на уроке.
4.	Бег на результат 30 м	1	0	1	А-14.09	Зачет.
5.	Метание малого мяча Бросковые движения	1	0	0	А-19.09	Работа на уроке.
6.	Подбор разбега	1	0	0	А-21.09	Работа на уроке.
7.	Прыжок в длину с места	1	0	0	А-26.09	Работа на уроке.
8.	Прыжок в длину с места	1	0	1	А-28.09	Зачет; работа на уроке.
9.	Развитие скоростной выносливости	1	0	1	А-3.10	Зачет; Работа на уроке.
10.	Модуль «Гимнастика». Висы. Строевые упражнения	1	0	1	А-5.10	Зачет; Работа на уроке.
11.	Основы акробатики.	1	0	0	А-10.10	Работа на уроке.
12.	Наклон туловища вперед из положения, стоя на прямых ногах.	1	0	0	А-12.10	Работа на уроке.
13.	Акробатическое соединение.	1	0	0	А-17.10	Устный опрос
14.	Развитие гибкости	1	0	0	А-19.10	Устный опрос; работа на уроке.

15.	Модуль «Гимнастика». Висы. Строевые упражнения	1	0	1	A-24.10	Зачет..
16.	Развитие силовых способностей	1	0	1	A-24.10	Зачет.
17.	Поднимание туловища за 1 мин из положения лежа	1	0	1	A-26.10	Зачет.
18.	Развитие координационных способностей. Подведение итогов	1	0	0	A-26.10	Работа на уроке.
19.	Модуль «Спортивные игры» Броски мяча	1	0	0		Работа на уроке.
20.	Сочетание приемов. Прием 2 шага – после короткого ведения	1	0	0		Работа на уроке.
21.	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1	0	0		Работа на уроке.
22.	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	1		Зачет.
23.	«Штрафной бросок». Правила баскетбола	1	0	0		Работа на уроке.
24.	Подтягивание из виса. «Штрафной бросок»	1	0	0		Работа на уроке.
25.	Прием 2 шага после ведения. Быстрый прорыв 2х1.	1	0	0		Зачет.
26.	Передачи мяча в движении. Подведение итогов I триместра.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
27.	Модуль «Спортивные игры» Броски мяча	1	0	0		Работа на уроке.
28.	Сочетание приемов. Прием 2 шага – после короткого ведения	1	0	1		Зачет.
29.	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1	0	0		Работа на уроке.
30.	Передача одной рукой от плеча на месте в тройках, после ведения.	1	0	1		Зачет.
31.	Ведение мяча. Сочетание приёмов: ведение - передача – ловля в движении – прием 2 шага – бросок в	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.

	кольцо.					
32.	Правила соревнований. Подведение итогов.	1	0	0		Работа на уроке.
33.	Модуль «Спортивные игры» Верхние и нижние прямые передачи.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
34.	Нижняя прямая подача мяча	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
35.	Нижняя прямая подача мяча.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
36.	Передача мяча сверху через сетку в парах.	1	0	0		Устный опрос; Работа на уроке.
37.	Правила игры. Развитие координационных способностей.	1	0	0		Зачет.
38.	Прием мяча отраженного сеткой. Тактика игры.	1	0	0		Работа на уроке.
39.	Блокирование нападающих ударов.	1	0	0		Работа на уроке.
40.	Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».	1	0	0		Работа на уроке.
41.	Мини-соревнования. Учебная игра Нападающий удар	1	0	0		Работа на уроке.
42.	Прием мяча снизу двумя руками после перемещения Прием мяча отраженного сеткой.	1	0	0		Работа на уроке.
43.	Верхние и нижние передачи над собой. Прием - передачи двумя руками снизу в колоннах через сетку.	1	0	0		Устный опрос.
44.	Прием - передачи двумя руками снизу через сетку	1	0	1		Зачет. Работа на уроке.
45.	Учебная игра. Нижняя прямая подача.	1	0	1		Зачет.
46.	Прямой нападающий удар	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.

47.	Развитие двигательных качеств посредством игры. Подведение итогов II триместра.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
48.	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		Работа на уроке.
49.	Прием мяча двумя руками снизу отраженного сеткой.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
50.	Верхние и нижние передачи над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	0	1		Зачет.
51.	Нападающий удар с набрасывания (с укороченного расстояния).	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
52.	Судейство. Правила игры.	1	0	0		Работа на уроке.
53.	Модуль «Гимнастика» Инструктаж по ТБ по разделу «гимнастика». Висы. Строевые упражнения	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
54.	Опорный прыжок КУ - Подтягивание в висе	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений
55.	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1	0	1		Зачет.
56.	Наклон туловища вперед Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		Работа на уроке; учет текущих достижений.
57.	Развитие силовых способностей Опорный прыжок.	1	0	1		Зачет.
58.	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1		Зачет.
59.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	1	0	1		Зачет.

60.	Спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Зачет..
61.	Модуль «Лёгкая атлетика». Высокий старт Спринтерский бег Эстафета	1	0	0		Работа на уроке.
62.	Эстафетный бег	1	0	0		Работа на уроке.
63.	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1	0	0		Работа на уроке.
64.	Бег на результат 30 м	1	0	0		Зачет.
65.	Метание малого мяча	1	0	0		Работа на уроке.
66.	Бросок и торможение после броска Развитие скоростной выносливости	1	0	1		Зачет. Работа на уроке.
67.	Прыжок в длину с места	1	0	1		Зачет. Учет текущих достижений.
68.	Развитие скоростной выносливости. Подведение итогов III триместра.	1	0	0		Работа на уроке.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	20		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

« Физическая культура» 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ (М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.
Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/%20http://fizkultura-na5.ru/>

Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, скамейка гимнастическая, мат гимнастический, волейбольная сетка, баскетбольный щит, прыжков, подвижных игр, конусы, фишки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, конусы.