

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «Адаптивная физическая культура»
5 КЛАСС
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Составитель

Черникина Т.И.
Учитель высшей категории
учитель физической культуры

2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;

- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в

соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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».

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 «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 низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (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 «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 «Кроссовая подготовка». Развитие физических качеств. Бег по пересеченной местности до 2000м, преодоление препятствий. Бег в гору и с горы. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Терминология кроссового бега.

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.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступления»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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;

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0		обсуждают задачи и содержание занятий	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организационной спортивной работы в школе	0.5	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по организации	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни	1	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по организации	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	0		высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по организации	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5	0	0		знакомятся с понятием «работоспособность» и значимыми показателями	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii/

2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0		устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0		составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
Итого по разделу		5						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.5				знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»,	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.5				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5				знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.5				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.5				отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.5				записывают содержание комплексов и регулярность их	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1		1		знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.5				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5				совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.5				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	0.5				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5				описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	0.5				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1		1		знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения бега	1				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				описывают технику равномерного бега и	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klassy-vilenskii

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со	1				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их	1				знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1				закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.25.	Модуль «Кроссовая подготовка». Ходьба, бег и их разновидности	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.26.	Модуль «Кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовкой; способами использования	1		1		рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.27.	Модуль «Кроссовая подготовка». Чередование ходьбы и бега	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.28.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в гору	3				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.29.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег с горы	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.30.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности	1				рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject

3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя	2		1		рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	4				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2				закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	3				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча	3				закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча	3				закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1				закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы ;	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii https://resh.edu.ru/subject
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1				закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления	Устный опрос;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii

3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1				описывают технику выполнения обводки конусов, определяют	Устный	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-uklonskii
Итого по разделу		51						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в	10		2		осваивают содержания Примерных модульных программ по	Устный	https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-5-7-klass-uklonskii
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	5				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практичес кие работы		
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1				Устный опрос
2.	<i>Модуль «Кроссовая подготовка».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовкой; способами использования упражнений в кроссовой подготовке для развития	1				Практическая работа
3.	<i>Модуль «Кроссовая подготовка».</i> Ходьба, бег и их разновидности	1				Практическая работа
4.	<i>Модуль «Кроссовая подготовка».</i> Чередование ходьбы и бега	1				Практическая работа
5.	<i>Модуль «Кроссовая подготовка».</i> Бег по пересеченной местности	1				Практическая работа
6.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1				Практическая работа
7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой	1				Практическая работа
8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Входной контрольный норматив.	1		1		Практическая работа
9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				Практическая работа

10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Практическая работа
11.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	1				Практическая работа
12.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие гибкости.	1				Практическая работа
13.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие выносливости.	1				Практическая работа
14.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив за 1 четверть.	1		1		Практическая работа
15.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие координационных способностей.	1				Практическая работа
16.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				Устный опрос
17.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Ведение дневника физической культуры	1				Устный опрос
18.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1				Практическая работа
19.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке . Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1				Практическая работа
20.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного	1				Устный опрос

21.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно». Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках. Контрольный норматив за 1 четверть.	1				Практическая работа
22.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Практическая работа
23.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1				Практическая работа
24.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1				Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				Практическая работа
26.	Измерение индивидуальных показателей физического развития. Организация и проведение самостоятельных занятий	1				Устный опрос
27.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие гибкости.	1				Практическая работа
28.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие выносливости.	1				Практическая работа
29.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1				Практическая работа
30.	Упражнения на формирование телосложения. Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Контрольный норматив за 2 четверть.	1		1		Практическая работа
31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	1				Практическая работа

32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1				Практическая работа
33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1				Практическая работа
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1				Практическая работа
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1				Практическая работа
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1				Практическая работа
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				Практическая работа
38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				Практическая работа
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину	1				Практическая работа
40.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1				Устный опрос
41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1				Практическая работа
42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий	1				Практическая работа

43.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1				Практическая работа
44.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1				Практическая работа
45.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. Контрольный норматив за 3 четверть	1		1		Практическая работа
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1				Практическая работа
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1				Практическая работа
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1				Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1				Практическая работа
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				Практическая работа
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1				Практическая работа
52.	Упражнения утренней зарядки. Водные процедуры после утренней зарядки	1				Практическая работа
53.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег с горы	1				Практическая работа

54.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег в гору	1				Практическая работа
55.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности	1				Практическая работа
56.	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности	1				Практическая работа
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях	1				Практическая работа
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				Практическая работа
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении	1				Практическая работа
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1				Практическая работа
61.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1				Практическая работа
62.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных	1				Практическая работа
63.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Итоговый контрольный норматив.	1		1		Практическая работа
64.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1				Практическая работа
65.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров.	1				Практическая работа
66.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие выносливости.	1				Практическая работа

67.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств	1				Практическая работа
68.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие выносливости.	1				Практическая работа

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Составлена на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса/Лях В.И, Зданевич А.А.- М.: «Просвещение», 2019 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ, приложение электронного учебника <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii> <https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ

ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КАРТОЧКИ, ИНТЕРАКТИВНАЯ ДОСК

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575812

Владелец Ведищев Николай Александрович

Действителен с 22.10.2021 по 22.10.2022