

**РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ПЕТРОЗАВОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8**  
**ИМЕНИ Н.Г. ВАРЛАМОВА»**

---

*185005 Республика Карелия, г. Петрозаводск, ул. Коммунистов, д. 51*  
*Тел.: (88142)731070, E-mail: school8ptz@mail.ru*  
*ОКПО: 24887605 ОГРН: 1031000010865 ИНН: 1001041298 КПП: 100101001*

---

**СОГЛАСОВАНО**  
Методическим советом  
Протокол № 7 от 12.04.2023

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
№ 289 от 14.04.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов  
АОП ООО

Петрозаводск  
2023

## **Пояснительная записка**

### **1. Содержание учебного предмета.**

#### **Содержание обучения в 5 классе. Знания о физической культуре.**

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

### **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 «наступания», 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.

### **Модуль «Лапта».**

История зарождения лапты. Правила соревнований по лапте. Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осваивания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. подача мяча. Техника защиты. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот.

### **Содержание обучения в 6 классе. Знания о физической культуре.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур

оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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.

### **Модуль «Лапта».**

История зарождения лапты. Правила соревнований по лапте. Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осваивания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. подача мяча. Техника защиты. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Командные взаимодействия.

### **Содержание обучения в 7 классе. Знания о физической культуре.**

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### **Физическое совершенствование.**

### **Физкультурно-оздоровительная**

**деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

### **Модуль «Фитнес-аэробика»**

Знания о фитнес-аэробике. Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движению. Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

### **Содержание обучения в 8 классе. Знания о физической культуре.**

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного

двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

#### **Модуль «Плавание».**

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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.

#### **Модуль «Фитнес-аэробика»**

Знания о фитнес-аэробике. Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движению. Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма; сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы

#### **Содержание обучения в 9 классе. Знания о физической культуре.**

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы**

**самостоятельной**

**деятельности.**

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

#### **Модуль «Плавание».**

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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.

## **Модуль «Фитнес-аэробика»**

Знания о фитнес-аэробике. Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности, в том числе для самостоятельных занятий под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движению. Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног). Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма; сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы

### **Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей.**

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики - сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

### **Развитие скоростных способностей.**

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

### **Развитие выносливости.**

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

### **Развитие координации движений.**

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

### **Развитие гибкости.**

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

### **Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### **Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».**

**Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

**Развитие координации движений.** Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

**Развитие силовых способностей.** Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

**Развитие выносливости.** Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией

положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

**Развитие выносливости.** Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

**Развитие силовых способностей.** Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

**Развитие скоростных способностей.** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие координации движений.** Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### **Модуль «Зимние виды спорта».**

**Развитие выносливости.** Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

**Развитие силовых способностей.** Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

**Развитие координации.** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.**

1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.

Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на

точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;

2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;

3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры;

4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

### **Футбол.**

**Развитие скоростных способностей.** Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

**Развитие выносливости.** Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета. Личностные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные 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.**

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**К концу обучения в 5 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);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

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

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

**К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:** характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации

работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

### **К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:**

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление»

и

«прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

**К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:** проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки

и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов - имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

**К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:** отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых

упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

**3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

**5 класс (102 часа)**

|   | <b>Название раздела, темы</b>  | <b>Кол-во часов</b> | <b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>   |
|---|--|---------------------|---|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>                            |  | <b>2</b>            |   |
| *   | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. <i>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. О спорт, ты – мир!</i>                   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a> |
|   | <i>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Физическая культура в современном обществе. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.</i> | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a>   |
|   | <b>Модуль «Лепта»</b><br>Знания о лепте.<br>История зарождения лепты. Известные отечественные игроки в лепту и тренеры. Современное состояние лепты в Российской Федерации.  | 1                   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b> |  | <b>14</b>           |   |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>                          |  |                     |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <i>Роль и значение физкультурно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. ТБ по легкой атлетике.</i>   | 1 |   |
|   | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Развитие скоростных способностей.  | 1 |   |
|   | <b>Модуль «Лепта»</b><br>Официальные правила соревнований по лепте.   | 1 |   |
|   | Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.  | 1 |   |
|   | Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта.  | 1 |   |
|   | <b>Модуль «Лепта»</b><br>Разновидности лепты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.<br>Амплуа полевых игроков при игре в лепту.  | 1 |   |
| 0 | Финальное усилие.   | 1 |   |
| 1 | Развитие скоростных способностей. <i>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</i> | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| 2  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).  | 1         |   |
| 3  | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега.<br>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> |
| 4  | Метание мяча на дальность с трёх шагов разбега. <i>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.</i> | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> |
| 5  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Подвижные игры с элементами ланты:<br>«Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки»   | 1         |   |
| 6  | Прыжки в длину с места.  | 1         |   |
| 7  | Прыжковые упражнения.  | 1         |   |
| <b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная</b> |  | <b>10</b> |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| <b>деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b> |   |   |  |
| 8   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу | 1 |  |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| 9   | ТБ на занятиях баскетболом Баскетбол как спортивная игра   | 1         |   |
| 0   | Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.   | 1         |   |
| 1   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу  | 1         |   |
| 2   | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;<br>Варианты ловли и передачи мяча.   | 1         |   |
| 3   | Упражнения, направленно воздействующие на развитие координации движений.   | 1         |   |
| 4   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу  | 1         |   |
| 5   | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.  | 1         |   |
| 6   | Тактика свободного нападения Вырывание и выбивание мяча.   | 1         |   |
| 7   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. | 1         |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b> |  | <b>17</b> |   |
| 8   | ТБ на занятиях по гимнастике. <i>Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.</i>   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 9 | Физическое развитие человека. Закаливание организма человека.<br><i>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</i>  | 1 |  |
| 0 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания.  | 1 |  |
| 1 | Техника выполнения кувырка вперед. Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).<br><i>Акробатические упражнения. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</i> | 1 |  |
| 2 | Техника выполнения кувырка назад.   | 1 |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | Кувырки вперед и назад в группировке; кувырки вперед ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). |   |  |
| 3 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.                                     | 1 |  |
| 4 | Упражнения с набивными мячами.<br><i>Формирование телосложения с использованием внешних тягочений.</i>                | 1 |  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 5 | <p>Гимнастика для глаз.<br/>         Развитие гибкости. <i>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации.</i><br/> <i>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.</i></p> | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> |
| 6 | <p><b>Модуль «Ланта»</b><br/>         Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.</p>   | 1 |   |
| 7 | <p>Упражнения в висе и упорах.<br/>         Соскоки с поворотом и опорой</p>   | 1 |   |
| 8 | <p>Ритмическая гимнастика. <i>Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения</i></p>   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a> |
| 9 | <p><b>Модуль «Ланта»</b><br/>         Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.</p>   | 1 |   |
| 0 | <p>Развитие координационных способностей. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p>   | 1 |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | Опорный прыжок. Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).  | 1 |  |
| 2 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки.   | 1 |  |
| 3 | Вис на гимнастической стенке. 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». | 1 |  |

|   |   |          |  |
|---|---|----------|--|
| 4   | Акробатические упражнения и комбинации на гимнастической дорожке                    | 1        |  |
| <b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b> |   | <b>7</b> |  |
| 5   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. | 1        |  |
| 6   | Эстафеты баскетболиста.<br>Нападение быстрым прорывом.                              | 1        |  |
| 7   | Взаимодействие двух игроков.<br>Передачи мяча                                       | 1        |  |
| 8   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. | 1        |  |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| 9  | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;  | 1         |   |
| 0  | Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра.   | 1         |   |
| 1  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу.  | 1         |   |
| <b>Раздел 6. Знания о физической культуре.</b>                               |  | <b>2</b>  |   |
| 2  | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.  | 1         |   |
| 3  | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>   |
| 4  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу.  |           |   |
| <b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта.</b> |  | <b>15</b> |   |
| 5  | ТБ на лыжной подготовке. Первая помощь при травмах. <i>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</i> | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a> |
| 6  | Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.   | 1         |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 7 | <b>Модуль «Ланга»</b><br>Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении.<br>Бросок<br>способом сверху, сбоку. | 1 |  |
| 8 | Одновременный бесшажный ход. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;                             | 1 |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 9 | Подъем «ёлочкой», «лесенкой». Подъем на лыжах в горку способом «лесенка», «ёлочкой» и спуск в основной стойке.                 | 1 |  |
| 0 | <b>Модуль «Ланга»</b><br>Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку. | 1 |  |
| 1 | Спуск в средней стойке.<br>Торможение «пругом»   | 1 |  |
| 2 | Подъемы и спуски, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.  | 1 |  |
| 3 | <b>Модуль «Ланга»</b><br>Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку. | 1 |  |
| 4 | Совершенствование техники подъемов и спусков, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.              | 1 |  |
| 5 | Совершенствование техники изученных ходов  | 1 |  |
| 6 | <b>Модуль «Ланга»</b><br>Тактика нападения.  | 1 |  |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| 7   | Передвижение на лыжах до 3 км. <i>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.</i> | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> |
| 8   | Эстафеты на лыжах. <i>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, национальных видов спорта, культурно- этнических игр.</i>                  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/</a> |
| <b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол)</b> |  | <b>12</b> |   |
| 9   | <i>Модуль «Лепта»</i><br>Тактика нападения.  | 1         |   |
| 10  | ТБ на занятиях волейболом  |           |   |
| 11  | Стойки и передвижения, повороты, остановки   | 1         |   |
| 12  | <i>Модуль «Лепта»</i><br>Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой».  | 1         |   |
| 13  | Прием и передача мяча. Самоконтроль. Прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.  | 1         |   |
| 14  | Выполнение заданий с использованием подвижных игр  | 1         |   |
| 15  | <i>Модуль «Лепта»</i><br>Индивидуальные действия. Выбор удара в  | 1         |   |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
|   | зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой».  |           |  |
| 6   | Нижняя подача мяча.<br>Подвижная игра «Поддай и попади»  | 1         |  |
| 7   | Нападающий удар  | 1         |  |
| 8   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой».  | 1         |  |
| 9   | Развитие координационных способностей.<br>Ранее разученные технические действия с мячом.   | 1         |  |
| 0   | Учебная игра   | 1         |  |
| 1   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки |           |  |
| <b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b> |  | <b>13</b> |  |
| 2   | Преодоление препятствий Бег с преодолением препятствий   | 1         |  |
| 3   | Низкий старт Развитие выносливости.  | 1         |  |
| 4   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки | 1         |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 5 | Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.   | 1 |  |
| 6 | Бег в чередовании с ходьбой Переменный бег   | 1 |  |
| 7 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки | 1 |  |
| 8 | Эстафеты и подвижные игры  | 1 |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».   | 1 |  |
| 0 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки | 1 |  |
| 1 | Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.   | 1 |  |
| 2 | Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень.   | 1 |  |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
| <b>Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b> |  | <b>6</b> |  |
|--|--|----------|--|

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
| 3  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот.<br>Виды групповых перебежек. | 1        |  |
| 4  | Остановка мяча. Остановка катящегося мяча способом «наступления».   | 1        |  |
| 5  | Освоение ударов по мячу. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.  | 1        |  |
| 6  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот.<br>Виды групповых перебежек. | 1        |  |
| 7  | Техника ведения мяча. Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).   | 1        |  |
| 8  | Овладение техникой ударов по воротам  | 1        |  |
| <b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> |   | <b>3</b> |  |
| 9  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот.<br>Виды групповых перебежек. | 2        |  |
| 00   | <i>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий.</i>   | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a> |
| 01   | <i>Развитие координационных способностей.<br/>Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.</i>   | 1        |  |

|    |               |   |  |
|----|---------------|---|--|
| 02 | Годовой зачёт | 1 |  |
|----|---------------|---|--|

6 класс (102 часа)

|   | Название раздела, темы  | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|--------------|---|
|   | <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>   | <b>2</b>     |   |
| * | Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. О спорт, ты – мир!</i> | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a> |
|   | Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр   | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a> |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
|  | современности; первые олимпийские чемпионы.                              |           |  |
|  | <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b> | <b>14</b> |  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <p><b>Модуль «Лепта»</b><br/> Знания о лепте.<br/> История зарождения лепты. Известные отечественные игроки в лепту и тренеры. Современное состояние лепты в Российской Федерации.</p>   | 1 |   |
|   | <p>ТБ по легкой атлетике. <i>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</i></p> | 1 | <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a><br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a></p> |
|   | <p>Техника старта. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.</p>   | 1 |   |
|   | <p><b>Модуль «Лепта»</b><br/> Официальные правила соревнований по лепте.</p>   | 1 |   |
|   | <p>Спринтерский бег, эстафетный бег. Правила развития физических качеств. <i>Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.</i></p>              | 1 |   |
|   | <p>Техника метания малого мяча. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.</p>   | 1 |   |
|   | <p><b>Модуль «Лепта»</b><br/> Разновидности лепты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.<br/> Амплуа полевых игроков при игре в лепту.</p>  | 1 |   |
| 0 | <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги»</p>   | 1 |   |
|   | <p>Бег на средние дистанции</p>  | 1 |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 |   |   |  |
| 2 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). | 1 |  |
| 3 | Техника гладкого равномерного бега  | 1 |  |
| 4 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.   | 1 |  |
| 5 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Подвижные игры с элементами лапты:<br>«Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки»  | 1 |  |
| 6 | Техника прыжка в высоту с разбега. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные   | 1 |  |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
|   | прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.                  |           |   |
| <b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b> |   | <b>10</b> |   |
| 7   | Техника безопасности на уроках баскетбола.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> |
| 8   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу | 1         |   |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
| 9   | Стойка и передвижение игрока.<br>Технические действия<br>игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.   | 1         |  |
| 0   | Техника прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую,<br>остановка двумя шагами и прыжком.  | 1         |  |
| 1   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу  | 1         |  |
| 2   | Ведение мяча на месте. Упражнения в ведении мяча в разных<br>направлениях и по<br>разным Траекториям.  | 1         |  |
| 3   | Остановка двумя шагами. Передачи мяча.<br>Упражнения на<br>передачу и броски мяча в корзину.   | 1         |  |
| 4   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу  | 1         |  |
| 5   | Техника броска мяча в корзину двумя руками   | 1         |  |
| 6   | Игра в баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с<br>использованием разученных технических приёмов.  | 1         |  |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика</b> |  | <b>17</b> |  |
| 7   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба,<br>бег, прыжки, остановки и падения, приемы,<br>позволяющие избежать осаливания. | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 8 | <i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.</i> | 1 |  |
| 9 | Висы. Строевые упражнения   | 1 |  |
| 0 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания.                        | 1 |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 1 | Развитие гибкости.   | 1 |  |
| 2 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 |  |
| 3 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.  | 1 |  |
| 4 | Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.                                       | 1 |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 5 | Комбинация из стилизованных Общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами, с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).           | 1 |  |
| 6 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.   | 1 |  |
| 7 | КГУ на гимнастических матах и гимнастических лестницах, в парах   | 1 |  |
| 8 | Упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). | 1 |  |
| 9 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.   | 1 |  |
| 0 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь; перемах вперед и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).  | 1 |  |
| 1 | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).   | 1 |  |

|   |   |          |  |
|---|---|----------|--|
| 2   | <i>Модуль «Ланта»</i><br>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки.   | 1        |  |
| 3   | Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнутые ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). | 1        |  |
| <b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b> |   | <b>7</b> |  |
| 4   | Стойка и передвижение игрока  | 1        |  |

|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
| 5   | <i>Модуль «Ланта»</i><br>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки.                          | 1        |  |
| 6   | Ведение мяча в движении  | 1        |  |
| 7   | Перехват мяча. Передачи мяча   | 1        |  |
| 8   | <i>Модуль «Ланта»</i><br>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки.                          | 1        |  |
| 9   | Позиционное нападение  | 1        |  |
| 0   | Игра в баскетбол   | 1        |  |
| <b>Раздел 6. Физическая культура человека</b> |  | <b>2</b> |  |
| 1   | <i>Модуль «Ланта»</i><br>Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. | 1        |  |
| 2   | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения   | 1        |  |

|  |  |           |  |
|--|--|-----------|--|
| 3  | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью  | 1         |  |
| <b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта.</b> |  | <b>15</b> |  |
| 4  | <i>Модуль «Ланта»</i><br>Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу.                                 | 1         |  |
| 5  | ТБ на лыжной подготовке. Первая помощь при травмах. <i>Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</i> | 1         |  |
| 6  | Попеременный двушажный ход   | 1         |  |
| 7  | <i>Модуль «Ланта»</i><br>Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.               | 1         |  |
| 8  | Одновременный бесшажный ход<br>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.   | 1         |  |
| 9  | Техника перехода с хода на ход Подъем «Елочкой»  | 1         |  |
| 0  | <i>Модуль «Ланта»</i><br>Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.               | 1         |  |
| 1  | Спуск в средней стойке Торможение «плугом»   | 1         |  |
| 2  | Подъемы м спуски. Комплексы общеразвивающих упражнений   | 1         |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 3 | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку. | 1 |  |
| 4 | Торможение плугом  | 1 |  |
| 5 | Совершенствование техники подъемов и   | 1 |  |

|  |   |           |  |
|--|---|-----------|--|
|  | спусков. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.     |           |  |
| 6  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Тактика нападения.   | 1         |  |
| 7  | Совершенствование техники торможения «плугом»   | 1         |  |
| <b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол).</b> |   | <b>12</b> |  |
| 8  | Техника безопасности на уроках волейбола  | 1         |  |
| 9  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Тактика нападения.   |           |  |
| 0  | Волейбол, правила игры Стойки и передвижение игрока   | 1         |  |
| 1  | Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника. | 1         |  |
| 2  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Тактика нападения.   |           |  |
| 3  | Техника нижней боковой подачи Нижняя прямая подача мяча                                     | 1         |  |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| 4  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером   | 1         |   |
| 5  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой».   | 1         |   |
| 6  | Тактика свободного нападения<br>Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол  | 1         |   |
| 7  | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.  | 1         |   |
| 8  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой».   | 1         |   |
| 9  | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.   | 1         |   |
| <b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b> |   | <b>13</b> |   |
| 0  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. <i>Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.</i> | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a> |
| 1  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда   | 1         |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки   |   |  |
| 2 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий   | 1 |  |
| 3 | <b>Модуль «Ланга»</b><br>Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки | 1 |  |
| 4 | Бег на средние дистанции   | 1 |  |
| 5 | Техника прыжка в длину с места   | 1 |  |
| 6 | <b>Модуль «Ланга»</b><br>Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки | 1 |  |
| 7 | Спринтерский бег, эстафетный бег   | 1 |  |
| 8 | Метание малого мяча  | 1 |  |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
| 9  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки | 1        |  |
| 0  | Техника прыжка в высоту с разбега  | 1        |  |
| 1  | Прыжок в длину с разбега   | 1        |  |
| 2  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Действия перебежчика, которого осаливает противник в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки | 1        |  |
| <b>Раздел 10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b> |  | <b>6</b> |  |
| 3  | Техника безопасности на уроках футбола   | 1        |  |
| 4  | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек  | 1        |  |
| 5  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Виды групповых перебежек.   | 1        |  |
| 6  | Освоение ударов по мячу<br>Остановка мяча  | 1        |  |
| 7  | Техника ведения мяча<br>Овладение техникой ударов по воротам   | 1        |  |

|  |  |          |   |
|--|--|----------|---|
| 8  | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Виды групповых перебежек. | 1        |   |
| <b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> |  | <b>3</b> |   |
| 9  | <i>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</i>   | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a> |
| 00   | <i>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</i>   | 1        |   |
| 01   | <b>Модуль «Ланта»</b><br>Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Виды групповых перебежек. | 1        |   |
| 02   | <b>Годовой зачет</b>   | <b>1</b> |   |

**7 класс (102 часа)**

|   | Название раздела, темы  | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы   |
|---|---|--------------|--|
|   | <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>   | <b>3</b>     |  |
|   | Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.<br><i>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.</i> | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>  |
| * | <i>Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. О спорт, ты – мир!</i>   | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>  |
|   | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Знания о фитнес-аэробике.  | 1            |  |
|   | <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>  | <b>13</b>    |  |
|   | <i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</i>   | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a> |
|   | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b>   | 1            |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)                                 |   |  |
|   | Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег на результат 30 м.   | 1 |  |
|   | Высокий старт и техника его выполнения. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения.  | 1 |  |
|   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1 |  |
|   | Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.  | 1 |  |
| 0 | Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".   | 1 |  |
| 1 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1 |  |

|   |  |           |  |
|---|--|-----------|--|
| 2   | Кроссовый бег.. <i>Техника движения и её основные показатели.</i>  | 1         |  |
| 3   | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места, прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги»,   | 1         |  |
| 4   | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1         |  |
| 5   | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».  | 1         |  |
| 6   | Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега.   | 1         |  |
| <b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол). Способы самостоятельной деятельности.</b> |  | <b>10</b> |  |
| 7   | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности   | 1         |  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 8 | Техника безопасности. Баскетбол как спортивная игра. <i>Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.</i> | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a> |
| 9 | Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину от груди после ведения. Техника ведения мяча с изменением направления движения.   | 1 |   |
| 0 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности   | 1 |   |
| 1 | Ловля и передачи мяча. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.  | 1 |   |
| 2 | Тактические действия в игре. Упражнения для укрепления суставов ног  | 1 |   |
| 3 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности   | 1 |   |
| 4 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.   | 1 |   |
| 5 | Техника выполнения упражнений для развития гибкости. Контрольные мероприятия по развитию гибкости.   | 1 |   |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Способы самостоятельной деятельности</b> |  | <b>17</b> |   |
| 6   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a> |
| 7   | Техника безопасности. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. <i>Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</i> | 1         |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 8 | Техника выполнения кувырка вперед в группировке.   | 1 |  |
| 9 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); | 1 |  |
| 0 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.  | 1 |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики (девочки).<br>Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). | 1 |  |
| 2 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);  | 1 |  |
| 3 | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  | 1 |  |
| 4 | Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.<br>Опорный прыжок через гимнастического козла.   | 1 |  |
| 5 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)   | 1 |  |
| 6 | Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой.   | 1 |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 7 | <p>Ритмическая гимнастика (девочки). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (мальчики).</p> | 1 |  |
| 8 | <p><b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)</p>   | 1 |  |
| 9 | <p>Упражнения для профилактики нарушений осанки. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и</p>  | 1 |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <p>динамическое равновесие (девочки).</p>  |   |  |
| 0 | <p>Упражнения с прикладной направленностью. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики).</p>      | 1 |  |
| 1 | <p><b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)</p> | 1 |  |

|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
| 2  | Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Техника передвижения на наклонной гимнастической скамейке (девочки). | 1        |   |
| <b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b> |   | <b>7</b> |   |
| 3  | Техника безопасности. Стойка и передвижение игрока  | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a> |
| 4  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)   | 1        |   |
| 5  | Бросок мяча. Ведение мяча в движении.   | 1        |   |
| 6  | Передачи мяча. Перехват мяча.   | 1        |   |
| 7  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)   | 1        |   |
| 8  | Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок.   | 1        |   |
| 9  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.   | 1        |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| <b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта. Способы самостоятельной деятельности.</b> |  | <b>17</b> |   |
| 0  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма  | 1         |   |
| 1  | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.<br>Лыжные гонки как вид спорта. <i>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</i> | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a> |
| 2  | Техника попеременного двухшажного хода. попеременный двухшажный ход. Прохождение учебной дистанции   | 1         |   |
| 3  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма  | 1         |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 4 | Техника одновременного одношажного хода. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции.  | 1 |  |
| 5 | Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах.   | 1 |  |
| 6 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма  | 1 |  |
| 7 | Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Отработка техники поворотов стоя и при спуске.   | 1 |  |
| 8 | Бег на лыжах 2 км. <i>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.</i><br>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 9 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 |  |
| 0 | Характеристика основных способов подъема на лыжах и их использование   | 1 |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | в зависимости от крутизны горы.   |   |  |
| 1 | Техника торможения "упором".  | 1 |  |
| 2 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 |  |
| 3 | Техника подъема на лыжах "ёлочкой".   | 1 |  |
| 4 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 |  |
| 5 | Различные способы спуска с горы в различных стойках. Эстафеты на лыжах.   | 1 |  |
| 6 | Преодоление естественных препятствий на лыжах   | 1 |  |

| Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол). Способы самостоятельной деятельности. |  | 11 |  |
|---|--|----|--|
| 7   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма  | 1  |  |
| 8   | Техника безопасности при занятиях волейболом. Волейбол как спортивная игра. <i>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.</i> | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</a> |
| 9   | Основные приемы игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча: перевод мяча через сетку двумя руками сверху перевод мяча за голову.  | 1  |  |
| 0   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма  | 1  |  |
| 1   | Совершенствование техники нижней боковой подачи. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.  | 1  |  |
| 2   | Физические упражнения для освоения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах.  | 1  |  |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| 3  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма   | 1         |   |
| 4  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером   |           |   |
| 5  | Тактические действия. Техника верхней прямой передачи   | 1         |   |
| 6  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов   | 1         |   |
| 7  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.   | 1         |   |
| 8  | Игра в волейбол по правилам. Организация досуга средствами физической культуры.   | 1         |   |
| <b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b> |   | <b>14</b> |   |
| 9  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов   | 1         |   |
| 0  | Техника безопасности. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. <i>Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</i> | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/</a> |
| 1  | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места  | 1         |   |
| 2  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов   | 1         |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 3 | Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов с разбега   | 1 |  |
| 4 | Беговые упражнения. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции   | 1 |  |
| 5 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Сочетание маршевых и лифтовых элементов   | 1 |  |
| 6 | Физические упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции.<br><i>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта</i> | 1 |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <i>и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</i> |   |  |
| 7 | Спринтерский бег. Челночный бег 3x10м<br>Высокий старт и техника его выполнения.                          | 1 |  |
| 8 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Сочетание маршевых и лифтовых элементов                                | 1 |  |
| 9 | Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.  | 1 |  |
| 0 | Техника прыжка в длину с разбега  | 1 |  |

|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
| 1  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и лифтовых элементов  | 1        |   |
| 2  | Кроссовая подготовка<br>Бег с преодолением препятствий.   | 1        |   |
| <b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b>                  |   | <b>6</b> |   |
| 3  | Техника безопасности. Основные приемы игры. Специальные упражнения и технические действия без мяча                    | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a> |
| 4  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы        | 1        |   |
| 5  | Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, змейкой.   | 1        |   |
| 6  | Остановка катящегося мяча. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. | 1        |   |
| 7  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы           | 2        |   |
| 8  | Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Остановка катящегося мяча.                                     | 1        |   |
| <b>Раздел 10. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Способы самостоятельной деятельности.</b> |   | <b>3</b> |   |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 9  | <i>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</i> | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a> |
| 00 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Комплексы и комбинации на   | 2 |  |

|    |   |          |   |
|----|---|----------|---|
|    | воспитание общей выносливости, координации и силы   |          |   |
| 01 | <i>Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.</i> | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/</a> |
| 02 | <b>Годовой зачет</b>  | <b>1</b> |   |

### 8 класс (102 часа)

|   | Название раздела, темы   | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|--------------|---|
|   | <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>   | <b>3</b>     |   |
| * | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.<br><i>О спорт, ты –мир!</i>                  | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a> |
|   | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1            | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a> |
|   | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Знания о фитнес-аэробике.   | 1            |   |

| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика |  | 13 |   |
|---|--|----|---|
|   | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.   | 1  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a> |
|   | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»  | 1  |   |
|   | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1  |   |
|   | Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.  | 1  |   |
|   | Кроссовый бег.   | 1  |   |
|   | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в                             | 1  |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | сочетании с движениями ног)                  |   |  |
| 0 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |
| 1 | Бег на длинные дистанции.                    | 1 |  |

|   |  |          |   |
|---|--|----------|---|
| 2   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1        |   |
| 3   | Кроссовая подготовка   | 1        |   |
| 4   | Техника прыжка в высоту.   | 1        |   |
| 5   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1        |   |
| 6   | Техника прыжка в длину Физические упражнения для самостоятельных занятий физической культурой  | 1        |   |
| <b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b> |  | <b>9</b> |   |
| 7   | Техника безопасности на уроках баскетбола.   | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a> |
| 8   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности   | 1        |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 9 | Стойка и передвижение игрока. Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом<br>Техника Ведение мяча с разножкой правой рукой.    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/</a> |
| 0 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу;<br>Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.                              | 1 |   |
| 1 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности                  | 1 |   |
| 2 | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.                               | 1 |   |
| 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| 4  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности | 1         |   |
| 5  | Тактика командной игры.  | 1         |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.</b> |  | <b>16</b> |   |
| 6  | Техника безопасности на уроках гимнастики.<br>Висы. Строевые упражнения.                             | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a> |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 7 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);   | 1 |   |
| 8 | Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). | 1 |   |
| 9 | Акробатика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши).                                    | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a> |
| 0 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);   | 1 |   |
| 1 | Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).   | 1 |   |
| 2 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a> |
| 3 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);   | 1 |   |
| 4 | Опорные прыжки. Прикладные упражнения.   | 1 |   |
| 5 | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.   | 1 |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 6 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a> |
| 7 | Опорный прыжок через гимнастического козла  | 1 |   |
| 8 | Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с набивными мячами, гантелями   | 1 |   |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
|  | (мальчики)  |          |  |
| 9  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1        |  |
| 0  | Акробатические комбинации. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).                     | 1        |  |
| 1  | Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения   | 1        |  |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</b><br><b>Спортивные игры (Баскетбол)</b> |   | <b>8</b> |  |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| 2  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a> |
| 3  | Ведение мяча правой левой рукой с обводкой стоек. Броски в кольцо с 3 точек   | 1         |   |
| 4  | Ведение мяча правой левой рукой с обводкой стоек с последующей атакой на кольцо (на результат)  | 1         |   |
| 5  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1         |   |
| 6  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину  | 1         |   |
| 7  | Ведение 2 шага бросок в кольцо на результат правой и левой рукой  | 1         |   |
| 8  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1         |   |
| 9  | Штрафной бросок. Двусторонняя игра  | 1         |   |
| <b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта.</b> |   | <b>15</b> |   |
| 0  | Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</a> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное | 1 |  |
|---|---|---|--|

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма  |   |   |
| 2 | Передвижение на лыжах<br>одновременным бесшажным ходом.коньковым ходом   | 1 |   |
| 3 | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/</a> |
| 4 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 |   |
| 5 | Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона.  | 1 |   |
| 6 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.   | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/</a> |
| 7 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 |   |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| 8  | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.  | 1         |   |
| 9  | Совершенствование техники спусков.  | 1         |   |
| 0  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма  | 1         |   |
| 1  | Техника выполнения поворота упором.   | 1         |   |
| 2  | Совершенствование техники поворотов.  | 1         |   |
| 3  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1         |   |
| 4  | Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода.  | 1         |   |
| <b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол).</b> |   | <b>14</b> |   |
| 5  | Техника безопасности. Технические   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/</a> |

|  |                     |  |  |
|--|---------------------|--|--|
|  | действия в волейбол |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/">3217/start/</a> |
|--|---------------------|--|--|

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 6 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 |  |
| 7 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.  | 1 |  |
| 8 | Двусторонняя игра. Прямой нападающий удар.  | 1 |  |
| 9 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 |  |
| 0 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика командной игры  | 1 |  |
| 1 | Тактические действия в защите и нападении.<br>Техника приема и передачи мяча.   | 1 |  |
| 2 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 |  |
| 3 | Тактика командной игры<br>Прямой нападающий удар.   | 1 |  |
| 4 | Техника приема и передачи мяча.   | 1 |  |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| 5  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1         |   |
| 6  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером   | 1         |   |
| 7  | Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.   | 1         |   |
| 8  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов   | 1         |   |
| <b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b> |   | <b>15</b> |   |
| 9  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a> |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 0 | 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. | 1 |  |
| 1 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов   | 1 |  |
| 2 | Техника метания малого мяча на дальность  | 1 |  |

|   |   |          |   |
|---|---|----------|---|
| 3   | Техника высокого старта Техника низкого старта.   | 1        |   |
| 4   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов                 | 1        |   |
| 5   | Бег по пересеченной местности,<br>преодоление препятствий   | 1        |   |
| 6   | Прыжок в длину с места.   | 1        |   |
| 7   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов                 | 1        |   |
| 8   | Спринтерский бег, эстафетный бег  | 1        |   |
| 9   | Бег на длинные дистанции  | 1        |   |
| 0   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и лифтовых элементов                        | 1        |   |
| 1   | Спринтерский бег  | 1        |   |
| 2   | Бег на длинные дистанции  | 1        |   |
| 3   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и лифтовых элементов                        | 1        |   |
| <b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b> |   | <b>5</b> |   |
| 4   | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a> |
| 5   | Правила игры в мини-футбол;<br>технические и тактические действия.                                | 1        |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 6 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и лифтовых элементов  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a> |
| 7 | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).<br>Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). | 1 |   |
| 8 | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений,  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a> |

|   |  |          |  |
|---|--|----------|--|
|   | упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.   |          |  |
| <b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание</b> |  | <b>3</b> |  |
| 9   | Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна на при плавании кролем на спине. | 1        |  |
| 00  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы                      | 1        |  |
| 01  | Повороты при плавании кролем на груди и на спине.  | 1        |  |
| 02  | <b>Годовой зачет</b>   | <b>1</b> |  |

**9 класс (102 часа)**

|  | <b>Название раздела, темы</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>  |
|--|---|---------------------|--|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>                           |   | <b>3</b>            |  |
|  | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a> |
|  | Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.      | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a> |
|  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Знания о фитнес-аэробике.  | 1                   |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b> |   | <b>13</b>           |  |
|  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.   | 1                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»   | 1                   |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1 |  |
|  | Самостоятельная подготовка к   | 1 |  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткой и средней дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.  |   |   |
|   | Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a> |
|   | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1 |   |
| 0 | Кроссовый бег. Туристские походы как форма активного отдыха  | 1 |   |
| 1 | Кроссовый бег  | 1 |   |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
| 2   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1         |   |
| 3   | Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции;   | 1         |   |
| 4   | Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».  | 1         |   |
| 5   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Классическая аэробика структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног) | 1         |   |
| 6   | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбегана дальность.  | 1         |   |
| <b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол).</b> |  | <b>10</b> |   |
| 7   | Техника безопасности на уроках баскетбола.   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/</a> |
| 8   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности   | 1         |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| 9  | Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.   | 1         |   |
| 0  | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи,   | 1         |   |
| 1  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности                   | 1         |   |
| 2  | Приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.  | 1         |   |
| 3  | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/</a> |
| 4  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности                   | 1         |   |
| 5  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  | 1         |   |
| 6  | Тактика командной игры.  | 1         |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.</b> |  | <b>18</b> |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 7 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);                                  | 1 |   |
| 8 | Техника безопасности на уроках гимнастики.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a> |
| 9 | Висы. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). | 1 |   |
| 0 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);                                  | 1 |   |
| 1 | Акробатика Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).        | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/</a> |
| 2 | Развитие гибкости. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).             | 1 |   |
| 3 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Степ-аэробика базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);                                  | 1 |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 4 | Прикладные упражнения. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</a> |
| 5 | Опорные прыжки. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.  | 1 |   |
| 6 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)       | 1 |   |
| 7 | Опорный прыжок через гимнастического козла  | 1 |   |
| 8 | Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения общеразвивающей направленности без предметов (мальчики)  | 1 |   |
| 9 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)       | 1 |   |
| 0 | Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).  | 1 |   |
| 1 | Акробатические комбинации. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).               | 1 |   |

|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
| 2  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b><br>Базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног)        | 1        |   |
| 3  | Акробатические комбинации. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).                   | 1        |   |
| 4  | Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения   | 1        |   |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивные игры (Баскетбол)</b> |   | <b>7</b> |   |
| 5  | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a> |
| 6  | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.  | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a> |
| 7  | Ведение мяча правой левой рукой с обводкой стоек с последующей атакой на кольцо (на результат)  | 1        |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| 8  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1         |   |
| 9  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину   | 1         |   |
| 0  | Ведение 2 шага бросок в кольцо. Двусторонняя игра  | 1         |   |
| 1  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1         |   |
| <b>Раздел 6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Зимние виды спорта.</b> |  | <b>15</b> |   |
| 2  | Инструктаж по технике безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a> |
| 3  | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.  | 1         |   |
| 4  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1         |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 5 | Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.   | 1 |   |
| 6 | Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a> |
| 7 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a> |
| 8 | Торможение боковым скольжением  | 1 |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | при спуске на лыжах с пологого склона.  |   |   |
| 9 | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.  | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a> |
| 0 | <b>Модуль «Фитнес-аэробика»</b> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ- аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a> |
| 1 | Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.  | 1 |   |
|   | Совершенствование техники спусков.  | 1 |   |

|  |  |           |   |
|--|--|-----------|---|
| 2  |  |           |   |
| 3  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1         |   |
| 4  | Техника выполнения поворота упором. Одновременный одношажный ход.  | 1         |   |
| 5  | Способы перехода с одного лыжного хода на другой.  | 1         |   |
| 6  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма | 1         |   |
| <b>Раздел 7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Волейбол).</b> |  | <b>12</b> |   |
| 7  | Техника безопасности. Технические действия в волейбол  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/</a> |
| 8  | Прямой нападающий удар.  | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/</a> |
| 9  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов  | 1         |   |
| 0  | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.   | 1         |   |
| 1  | Двусторонняя игра. Тактические действия в защите и нападении.  | 1         |   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 2 | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов         | 1 |  |
| 3 | Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. | 1 |  |
| 4 | Приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка                               | 1 |  |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
| 5  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и синкопированных элементов   | 1         |   |
| 6  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером   | 1         |   |
| 7  | Тактика командной игры<br>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.   | 1         |   |
| 8  | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и лифтовых элементов  | 1         |   |
| <b>Раздел 8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b> |   | <b>12</b> |   |
| 9  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.   | 1         | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a> |
| 0  | 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. | 1         |   |

|   |   |          |   |
|---|---|----------|---|
| 1   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и лифтовых элементов                                  | 1        |   |
| 2   | Техника метания малого мяча на дальность  | 1        |   |
| 3   | Техника низкого старта. Техника высокого старта   | 1        |   |
| 4   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i><br>Сочетание маршевых и лифтовых элементов                                  | 1        |   |
| 5   | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | 1        |   |
| 6   | Прыжок в длину с места.   | 1        |   |
| 7   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы | 1        |   |
| 8   | Спринтерский бег, эстафетный бег  | 1        |   |
| 9   | Бег на длинные дистанции  | 1        |   |
| 0   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы | 1        |   |
| <b>Раздел 9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (Футбол)</b> |   | <b>5</b> |   |
| 1   | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.           | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 2 | Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/</a> |
|---|---|---|---|

|   |   |          |   |
|---|---|----------|---|
| 3   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы   | 1        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a> |
| 4   | Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).  | 1        |   |
| 5   | Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр. | 1        |   |
| <b>Раздел 11. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Плавание</b> |   | <b>3</b> |   |
| 6   | <i>Модуль «Фитнес-аэробика»</i> Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации и силы   | 1        |   |
| 7   | .Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна на при плавании кролем на спине.   | 1        |   |
| 8   | Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации  | 1        |   |
| 9   | <b>Годовой зачет</b>  | <b>1</b> |   |

|    |            |   |  |
|----|------------|---|--|
| 00 | Повторение | 1 |  |
| 01 | Повторение | 1 |  |
| 02 | Повторение | 1 |  |

*\*С учетом рабочей программы воспитания*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524542

Владелец Чемлыкова Людмила Владимировна

Действителен с 14.02.2026 по 14.02.2027