

**Частное общеобразовательное учреждение  
«Челябинская православная гимназия во имя  
Святого Праведного Симеона Верхотурского Чудотворца»**

## **ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ**

**«Физическая культура»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**5 - 9 классы**

**Автор-составитель:**

Севостьянова Александра Александровна,  
учитель физической культуры

Челябинск 2025

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90 градусов, 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.

***Вариативный модуль «Фитнес-аэробика».***

Гигиена спортивных занятий, питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Теория: виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ – аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, «bally dance», «латино», «zumba» и др. Краткая характеристика.

Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Основные исходные позиции, правильная постановка. Базовые шаги и основные элементы. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). Основные шаги: march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали.

Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.

Упражнения на развитие осанки. Формирование правильной осанки. Правильная или нормальная осанка, дефекты осанки. Факторы риска. Средства и особенности методики формирования навыка правильной осанки. Задачи по воспитанию осанки. Правила выполнения упражнений на развитие осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках.

Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Техника основных упражнений на растягивание мышц задней поверхности голени; мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание внутренних мышц бедра. Упражнения для гибкости: спины; растягивания мышц живота; растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра и т.д.

Постановка танцевальной композиции.

Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Закрепление танцевальной композиции. Совершенствование танцевальной композиции.

## 6 КЛАСС

**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 по 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.

### ***Вариативный модуль «Фитнес-аэробика».***

Гигиена спортивных занятий, питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Теория: виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ – аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, «bally dance», «латино», «zumba» и др. Краткая характеристика.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. ПТБ при работе с оборудованием. Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Основные исходные позиции, правильная постановка. Базовые шаги и основные элементы. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.

Упражнения на развитие осанки. Формирование правильной осанки. Правильная или нормальная осанка, дефекты осанки. Факторы риска. Средства и особенности методики формирования навыка правильной осанки. Задачи по воспитанию осанки. Правила выполнения упражнений на развитие осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпус

Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Техника основных упражнений на растягивание мышц задней поверхности голени; мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание внутренних мышц бедра. Упражнения для гибкости: спины; растягивания мышц живота; растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра и т.д.

Постановка танцевальной композиции.

Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Закрепление танцевальной композиции. Совершенствование танцевальной композиции.

## 7 КЛАСС

**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 по-воротами 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.

***Вариативный модуль «Фитнес-аэробика».***

Гигиена спортивных занятий, питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Теория: виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ – аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, «bally dance», «латино», «zumba» и др. Краткая характеристика.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. ПТБ при работе с оборудованием. Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Основные исходные позиции, правильная постановка. Базовые шаги и основные элементы. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.

Упражнения на развитие осанки. Формирование правильной осанки. Правильная или нормальная осанка, дефекты осанки. Факторы риска. Средства и особенности методики формирования навыка правильной осанки. Задачи по воспитанию осанки. Правила выполнения упражнений на развитие осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без

предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпус

Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Техника основных упражнений на растягивание мышц задней поверхности голени; мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание внутренних мышц бедра. Упражнения для гибкости: спины; растягивания мышц живота; растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра и т.д.

Постановка танцевальной композиции.

Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Закрепление танцевальной композиции. Совершенствование танцевальной композиции.

## 8 КЛАСС

**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 «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.

***Вариативный модуль «Фитнес-аэробика».***

Гигиена спортивных занятий, питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические

требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Теория: виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ – аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, «bally dance», «латино», «zumba» и др. Краткая характеристика.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. ПТБ при работе с оборудованием. Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Основные исходные позиции, правильная постановка. Базовые шаги и основные элементы. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). Основные шаги: march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. double step touch - два приставных шага. open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую. curl step (захлест). grape wine (скрестный шаг в сторону). V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться. knee up – подъем колена вверх. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%). heel touch- касание пола пяткой. cross step скрестный шаг с перемещением вперед. lunge – выпад. mambo – вариация танцевального шага мамбо.

Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.

Упражнения на развитие осанки. Формирование правильной осанки. Правильная или нормальная осанка, дефекты осанки. Факторы риска. Средства и особенности методики формирования навыка правильной осанки. Задачи по воспитанию осанки. Правила выполнения упражнений на развитие осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпус

Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Техника основных упражнений на растягивание мышц задней поверхности голени; мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание внутренних мышц бедра. Упражнения для гибкости: спины; растягивания мышц живота; растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра и т.д.

Постановка танцевальной композиции.

Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Закрепление танцевальной композиции. Совершенствование танцевальной композиции.

## 9 КЛАСС

**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 старшеклассников.

**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 «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 непределёнными 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 ногой и поочерёдно. 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.* 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.

*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 градусов. 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.

*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.

*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 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге 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.

### ***Вариативный модуль «Фитнес-аэробика».***

Гигиена спортивных занятий, питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики. Теория: виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ – аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, «bally dance», «латино», «zumba» и др. Краткая характеристика.

Силовые упражнения для мышц, рук, ног, шеи, пресса. ПТБ при работе с оборудованием. Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки. Овладение техникой выполнения силовых упражнений для развития и формирования мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса. Составление комплексов силовых упражнений. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

Базовые шаги и связки аэробики. Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. Основные исходные позиции, правильная постановка. Базовые шаги и основные элементы. Овладение техникой составления связок и комбинаций. Ознакомление с травмоопасными упражнениями. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики с движениями рук. Ознакомление с общей структурой и содержанием уроков аэробики (разминка, аэробная часть, заминка, партерными упражнениями и стретчинг). Основные шаги: march-(ing)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг. step touch – приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с

поворотом направо, налево, кругом. double step touch - два приставных шага. open step (открытый шаг) – открытый шаг, стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую. curl step (захлест). grape wine (скрестный шаг в сторону). V – step – шаг правой вперед-всторону, то же левой, шагом правой, левой вернуться. knee up – подъем колена вверх. kick – Махи ногами (мах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%). heel touch- касание пола пяткой. cross step скрестный шаг с перемещением вперед. lunge – выпад. mambo – вариация танцевального шага мамбо.

Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов. Составление музыкальных композиций. Изменение геометрии движения: движение с продвижением вперед или назад, с разворотом. Составление музыкальной композиции.

Упражнения на развитие осанки. Формирование правильной осанки. Правильная или нормальная осанка, дефекты осанки. Факторы риска. Средства и особенности методики формирования навыка правильной осанки. Задачи по воспитанию осанки. Правила выполнения упражнений на развитие осанки. Ознакомление с упражнениями для коррекции осанки и пластики движений. Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения у вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. Пластика движений рук, ног, корпус

Техника упражнений на растягивание (стретчинг). Техника основных упражнений на растягивание мышц задней поверхности голени; мышц передней поверхности бедра; растягивание мышц задней поверхности бедра; растягивание внутренних мышц бедра. Упражнения для гибкости: спины; растягивания мышц живота; растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра и т.д.

Постановка танцевальной композиции.

Разучивание комплекса танцевальной аэробики. Закрепление танцевальной композиции. Совершенствование танцевальной композиции.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и

нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;



5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

### **5 класс**

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);

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий 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 учащимися, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## **7 класс**

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 школьников, приводить примеры из собственной жизни;

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, 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, спрыгивании 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## **8 класс**

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 учащимися 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 учащимися, 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;

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);

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

## **9 класс**

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 учащихся общеобразовательной школы;

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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС (102 часа)

| Раздел                                    | Темы                                                                                                                                                                                                         | Количество часов | ЭОР и ЦОР                                                                                                                                                                                                                               | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре (3 ч)</b> | <p>Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»:</p> <p>Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»</p> | 1                | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p> <p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> | <p>Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание ценности жизни;</li> <li>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</li> <li>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</li> <li>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</li> </ul> |



|                                                   |                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   | Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»                    | 1 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                   | Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»                                                                                                | 1 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b> | Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»<br>Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»                        | 1 | Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a><br><br>РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя;<br>- осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, |
|                                                   | Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»<br>Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника» | 1 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |                                                                                                                                                                    |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»<br>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»                                                                                                                               | 1 |  | курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;<br>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |
|  | Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»<br>Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»                                                                                              | 1 |  |                                                                                                                                                                    |
|  | Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца»<br>(утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др )<br>Тема: «Ведение дневника физической культуры» | 1 |  |                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                    |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическое совершенствование (94 ч).</b><br><br><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (6ч)</b> | Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:<br>Тема: «Упражнения утренней зарядки»<br>Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»                                                                        | 3                  | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».                                            | Осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;<br>- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;<br>- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>- умение принимать себя и других, не осуждая. |
|                                                                                                          | Тема: «Упражнения на развитие гибкости»<br>Тема: «Упражнения на развитие координации»<br>Тема: «Упражнения на формирование телосложения»                                                                                                          | 3                  | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч)</b><br><br>Модуль «Гимнастика» (12 ч)                   | Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»»<br>Тема: «Кувырок вперёд в группировке»<br>Тема: «Кувырок назад в группировке»<br><br>Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрёстно»<br>Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках» | 2<br><br><br><br>2 | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сайт "Я иду на урок физкультуры"                              | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>- умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                        |                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки)                                                                                                               | 2 | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>                                                                                                                                        | питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                        | Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                        | Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»                                                                                                                  | 3 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>Модуль «Лёгкая атлетика» (12 ч)</i> | Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»                                                                                                                  | 3 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                        | Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»                                                                                                                | 3 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> | Соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;<br>- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>- умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность). |
|                                        | Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой»                         | 3 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                        | Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                  | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                        | Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»                                                                                                                        | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                        | Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения» | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                        | Тема: «Метание малого мяча на дальность»                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Модуль<br>«Зимние<br>виды спорта»<br>(12ч)             | 1Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»                                                                                                                                                         | 2 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> | Осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;<br>- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |
|                                                        | 2Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости»                            | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                        | 3Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»                                                                                                                                                                     | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                        | 4Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»                                                                                                                                                                   | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                        | 5Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»                                                                                                                                                                            | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                        | 6Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»                                                                                                                                              | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Модуль<br>«Спортивные<br>игры». <u>Баскетбол (10ч)</u> | Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»<br>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол» | 3 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».                                                                                                                                                               | Осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>-осознание последствий и неприятие вредных                                                                                                                                                                                                                    |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p>Тема: «Ведение баскетбольного мяча»</p> <p>Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>4</p> <p>3</p>                   | <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p> <p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>                                                             | <p>привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <u>Волейбол (14 ч)</u> | <p>Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол»</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»</p> <p>Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»</p> | <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p> <p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> | <p>Осознание ценности жизни;</p> <p>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            | <a href="http://resh.edu.ru">.edu.ru</a>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Футбол (10 ч)</u>         | <p>Тема: «Удар по неподвижному мячу»:<br/>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол»</p> <p>Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»</p> <p>Тема: «Ведение футбольного мяча»</p> <p>Тема: «Обводка мячом ориентиров»</p> | <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br/><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>РЭШ<br/><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |
| <u>Модуль «Спорт» (10 ч)</u> | <p>Тема: «Физическая подготовка»:<br/>осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p> <p>демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>                                                               | 10                         | <p>РЭШ<br/><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br/><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |

|                                                       |                                                                                                                                    |   |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Модуль.</u><br><u>«Фитнес-аэробика» (10 часов)</u> | Тема: «Из истории фитнес-аэробики»<br>«Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки» | 2 | <a href="http://www.fitn.ru/">http://www.fitn.ru/</a>                     | Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. |
|                                                       | Тема: «Базовые шаги и связки аэробики»<br>«Комплекс танцевальной аэробики»                                                         | 2 | <a href="http://www.fitnessblender.ru/">http://www.fitnessblender.ru/</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                       | Тема: «Разучивание танцевальной композиции»                                                                                        | 2 | <a href="http://www.timsstudio.ru/">http://www.timsstudio.ru/</a>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                       | Тема: «Закрепление танцевальной композиции»                                                                                        | 2 |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                       | Тема: «Совершенствование танцевальной композиции»                                                                                  | 2 |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



**6 класс (102 часа)**

| Раздел                                    | Темы                                                 | Количество часов | ЭОР и ЦОР                                                                                                                                                                                                          | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания                                                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре (3 ч)</b> | Тема: «Возрождение Олимпийских игр»                  | 1                | ЯКласс                                                                                                                                                                                                             | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя |
|                                           | Тема: «Символика и ритуалы первых Олимпийских игр»   | 1                | <a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                     |
|                                           | Тема: «История первых Олимпийских игр современности» | 1                | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> |                                                                                                                                     |

|                                                   |                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b> | Тема: «Составление дневника физической культуры»                                                          | 1 | ЯКласс<br><a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a>                                                                                                                            | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                   | Тема: «Физическая подготовка человека»                                                                    | 1 | Сетевые                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                   | Тема: «Правила развития физических качеств»                                                               | 1 | образова                                                                                                                                                                                           | - осознание ценности жизни;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                   | Тема: «Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой» | 2 | тельные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> | - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br><br>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;<br><br>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде |
| <b>Физическое совершенствование (94 ч)</b>        | Тема: «Правила безопасности мест занятий физическими упражнениями»                                        | 1 | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сайт "Я иду на урок                                                                                                               | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                            |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                                                                                                                         |                            | <p>физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>ЯКласс</p> <p><a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a></p>          | <p>активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p>                                                                                                                                 |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(6 ч)</b>          | <p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»</p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения зрения»</p> <p>Тема: «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня»</p> | <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> | <p>Осознание ценности жизни;</p> <p>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья</p> |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч)</b><br>Модуль | <p>Тема: «Акробатическая комбинация»</p> <p>Тема: «Опорные прыжки»</p> <p>Тема: «Упражнения на низком гимнастическом</p>                                                                                | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> <p>Сайт "Я иду</p>                                                                                                         | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |



|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | <p>высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Тема: «Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений»</p>                         | 4 | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p>         | <p>алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;</p> <p>- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>- умение принимать себя и других, не осуждая</p>                        |
| <p>Модуль «Зимние виды спорта» (12 ч)</p> | <p>Тема: «Передвижение одновременным одношажным ходом»</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах</p> <p>одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий»</p> | 3 | РЭШ                                                                                                                                                                            | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в</p> |
|                                           | Тема: «Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона»                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                           | Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов»                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        | класс».<br>Предмет<br>«Физическая<br>культура».<br><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                      | интернет-среде;<br>- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>- умение принимать себя и других, не осуждая                                                                                                                                                                                                              |
| Модуль<br>«Спортивные<br>игры».<br><u>Баскетбол (10<br/>ч)</u> | Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча»<br>Тема: «Технические действия баскетболиста без мяча»<br>- совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;<br>- знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);<br>- анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;<br>- разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;<br>- контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); | 1<br><br>2<br>2<br><br>2<br><br>1<br>1 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a><br><br>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».<br>Предмет<br>«Физическая культура».<br><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>- умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | - изучают правила и играют с использованием разученных технических действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                | <a href="http://enclass.ru">enclass.ru</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Волейбол (14 ч)</u> | Тема «Игровые действия в волейболе»<br>- совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;<br>- разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;<br>- разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;<br>- играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий | 3<br>3<br>4<br>4 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a><br><br>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>- умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека |
| <u>Футбол (10 ч)</u>   | Тема: «Удар по катящемуся мячу с разбега»<br>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния»                                                                                                                                                        | 5<br>5           | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br>ЯКласс<br><a href="https://www.ya.ru">https://www.ya.ru</a>                                                                                                                                                                                                                  | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              | <a href="http://klass.ru">klass.ru</a>                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение принимать себя и других, не осуждая;</li> <li>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</li> <li>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека</li> </ul>   |
| <u>Модуль</u><br><u>«Спорт» (10ч)</u>             | <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</li> </ul> | 5<br><br>5                   | <p>РЭШ<br/><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br/>ЯКласс<br/><a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a></p>                                                                      | <p>Умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</li> <li>- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</li> </ul>                  |
| <u>Модуль.</u><br><u>«Фитнес-аэробика» (10 ч)</u> | <p>Тема: «Из истории фитнес-аэробики»</p> <p>Тема: «Базовые шаги и связки аэробики»</p> <p>«Комплекс танцевальной аэробики»</p> <p>Тема: «Разучивание танцевальной композиции»</p> <p>Тема: «Закрепление танцевальной композиции»</p>                                                                                                      | 2<br><br>2<br><br>2<br><br>2 | <p><a href="http://www.fitn.ru/">http://www.fitn.ru/</a></p> <p><a href="http://www.fitnessblender.ru/">http://www.fitnessblender.ru/</a></p> <p><a href="http://www.timsstudio.ru/">http://www.timsstudio.ru/</a></p> | <p>Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;</p> <p>формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях</p> |



|  |                                                   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Тема: «Совершенствование танцевальной композиции» | 2 |  | и условиях;<br>проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;<br>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. |
|--|---------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**7 КЛАСС (102 часа)**

| Раздел                                            | Темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Количество часов | ЭОР и ЦОР                                                                                                                                                  | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре (3 ч)</b>         | Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России»<br>Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи» | 1                | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».<br>Предмет «Физическая культура». | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя<br>- осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;<br>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде. |
|                                                   | Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                   | Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                | ЯКласс<br><a href="https://www.yaclass.ru">https://www.yaclass.ru</a>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b> | Тема: «Ведение дневника физической культуры»                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».                                                                                                       | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя<br>- осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                   | Тема: «Понятие «техническая подготовка»                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                   | Тема: «Понятия «двигательное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 | <p>действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»</p> <p>Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»</p> <p>Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»</p> <p>Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»</p> <p>Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»</p> <p>Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»</p> <p>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»</p> | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> | <p>Предмет «Физическая культура».<br/><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p> <p>РЭШ<br/><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> <p>ЯКласс<br/><a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a></p> | <p>здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p>                                                                       |
| <p><b>Физическое совершенствование (94 ч).</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(6 ч)</b></p> | <p>Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»</p> <p>Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>3</p> <p>3</p>          | <p>РЭШ<br/><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура».<br/><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p>                     | <p>- осознание ценности жизни;</p> <p>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <p>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч)</b><br>Модуль «Гимнастика» (12 ч) | Тема: «Акробатическая комбинация»                                                                                                                                                                                                                       | 2 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                | - Формирование у установки на систематические занятия физической культурой и спортом;<br>- готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;<br>- осознанное отношение к выбору индивидуального рациона здорового питания.                                    |
|                                                                                    | Тема: «Акробатические пирамиды»                                                                                                                                                                                                                         | 2 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                    | Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»                                                                                                                                                                                                               | 2 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                    | Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений»              |   | Предмет «Физическая культура».<br><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                    | Тема: «Лазанье по канату в два приёма»                                                                                                                                                                                                                  | 2 | ЯКласс<br><a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                    | Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма»                                                                                      | 2 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                    | Тема: «Упражнения степ-аэробики»                                                                                                                                                                                                                        | 2 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Модуль «Лёгкая атлетика» (12 ч)                                                    | Тема: «Бег с преодолением препятствий»:<br>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 4 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>ЯКласс<br><a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a> | Осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | Тема: «Эстафетный бег»                                                                                                                                                                                                                     | 4 |                                                                                                                                                                                     | наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                       | Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»<br>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»                                                                      | 4 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <i>Модуль<br/>«Зимние<br/>виды спорта»<br/>(12 ч)</i> | Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»<br>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором»                                | 4 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> | Осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. |
|                                                       | Тема: «Поворот упором при спуске с пологого склона»<br>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона»      | 4 | ЯКласс<br><a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                       | Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»<br>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного | 4 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            | хода на другой при прохождении учебной дистанции»                                                                                                                                                                                                                                                     |                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Модуль<br>«Спортивные<br>игры»:<br><u>Баскетбол (10 ч)</u> | Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»<br>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола»                                                            | 4                                          | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
|                                                            | Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»<br>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу»                                                | 3                                          | ЯКласс<br><a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                            | Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Волейбол (14 ч)</u>                                     | Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:<br>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;<br>- планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, | 2<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>2 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>- сформированность навыка рефлексии,                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                                                                                  |                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>- контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p> <p>Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку»</p> <p>Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <p>- разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180 градусов (обучение в парах);</p> <p>- разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 градусов (обучение в парах);</p> <p>- совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>ЯКласс<br/> <a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a></p> | <p>признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | разученных технических действий (обучение в командах)                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Футбол (10 ч)</u>         | Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»<br>Тема: «Тактические действия игры футбол»                                                                                                                                                                                | 5<br>5 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a><br><br>ЯКласс<br><a href="https://www.ya.klass.ru">https://www.ya.klass.ru</a> | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| <i>Модуль «Спорт» (10 ч)</i> | Тема: «Физическая подготовка»:<br>- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 10     | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».<br>Предмет «Физическая культура».<br><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                        | Умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.                                                                                                                                                                                                    |



|                                     |                                                                                                                                                    |   |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Модуль.<br>«Фитнес-аэробика» (10 ч) | Тема: «Истории зарождения и развития фитнес-аэробики». «Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики и их характеристика»                    | 2 | <a href="http://www.fitn.ru/">http://www.fitn.ru/</a>                     | Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. |
|                                     | Тема: «Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки». «Разучивание базовых шагов и связок аэробики». | 2 | <a href="http://www.fitnessblender.ru/">http://www.fitnessblender.ru/</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                     | Тема: «Разучивание комплекса танцевальной композиции»                                                                                              | 3 | <a href="http://www.timsstudio.ru/">http://www.timsstudio.ru/</a>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                     | Тема: «Закрепление танцевальной композиции и совершенствование танцевальной композиции»                                                            | 3 |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 8 КЛАСС (102 часа)

| Раздел                                    | Темы                                                                                                                                                                                                                                                             | Количество часов | ЭОР и ЦОР                                                                                                                                         | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре (3 ч)</b> | Тема: «Физическая культура в современном обществе»<br>Темы рефератов: «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры»; «Спортивно-ориентированное направление физической культуры»; «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» | 1                | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                      | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя                                                                                                            |
|                                           | Тема: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие»<br>«Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность», «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека»        | 1                | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> | - осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); |
|                                           | Тема: «Адаптивная физическая культура»                                                                                                                                                                                                                           | 1                |                                                                                                                                                   | -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья                                                                                     |
| <b>Способы самостоя-</b>                  | Тема: «Ведение дневника физической культуры»                                                                                                                                                                                                                     | 1                | Сетевые образов                                                                                                                                   | Установление доверительных отношений                                                                                                                                                                                                           |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>тельной деятельности (5 ч)</b>           | Тема: «Понятие «техническая подготовка»                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | тельные сообщества «Открытый класс».                                             | с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя                                                                                                                  |
|                                             | Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»                                                                                                                                                                                                        | 1 | Предмет «Физическая культура».                                                   | - осознание ценности жизни;                                                                                                                                                                                     |
|                                             | Тема: «Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий»                                                                                                                                                                                                                        | 1 | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>                    | - ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); |
|                                             | Тема: «Ошибки в технике упражнений и их предупреждение»                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                        | -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;                                                     |
|                                             | Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»<br>Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»<br><br>Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»<br>Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой» | 1 |                                                                                  | соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.                                                                                                                     |
| <b>Физическое совершенствование (94 ч).</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1sept">http://spo.1sept</a> | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое                                                                                                                         |

|                                                                                        |                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)</b>                                 | Тема: «Коррекция нарушения осанки»                                                                             | 1 | <a href="http://ember.ru/urok/">ember.ru/urok/</a><br><br>РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                                | питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде |
|                                                                                        | Тема: «Коррекция избыточной массы тела»                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                        | Тема: «Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой»                       | 2 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                        | Тема: «Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий» | 1 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                        | Тема: «Профилактика умственного перенапряжения»                                                                | 1 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч)</b><br><br>Модуль «Гимнастика» (12 ч) | Тема: «Гимнастическая комбинация на перекладине» (6—8 упражнений)                                              | 4 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;    |
|                                                                                        | Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений)                        | 4 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                        | Тема: «Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики»                                                      | 4 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                          |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                    | соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;<br>- осознание ценности жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Модуль<br>«Лёгкая атлетика»<br>(12 ч)    | Тема: «Кроссовый бег»                                                             | 2 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> | Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание ценности жизни. |
|                                          | Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                            | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                          | Тема: «Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике»                        | 2 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                          | Тема: «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах»    | 3 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                          | Тема «Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах» | 3 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Модуль<br>«Зимние виды спорта»<br>(12 ч) | Тема: «Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом»               | 3 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».                                                                                                                                                               | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил,                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                          | Тема: «Способы преодоления естественных препятствий на лыжах»                     | 3 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                              |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | Тема: «Торможение боковым скольжением»<br><br>Тема: «Переход с одного лыжного хода на другой»                                                                                                                    | 3<br><br>3                   | Предмет<br>«Физическая культура».<br><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                      | сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;<br>- осознание ценности жизни |
| <i>Модуль «Спортивные игры».</i><br><u>Баскетбол</u><br><u>(10 ч)</u> | Тема: «Повороты с мячом на месте»<br><br>Тема: «Передача мяча одной рукой от плеча и снизу»<br><br>Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке»<br><br>Тема: «Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке» | 3<br><br>2<br><br>2<br><br>2 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».<br>Предмет «Физическая культура».<br><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a><br><br>РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным                           |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                                                                                              | состоянием;<br>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <u>Волейбол (14 ч)</u> | <p>Тема: «Прямой нападающий удар»</p> <p>Тема: «Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления»</p> <p>Тема: «Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места»</p> <p>Тема: «Тактические действия в игре волейбол»</p> | <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br/><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>РЭШ<br/><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> |
| <u>Футбол (10 ч)</u>   | Тема: «Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10                                  | Сайт "Я иду на урок физкультуры"                                                                                                                                                             | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    | <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a><br><br>РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                     | меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека. |
| Модуль «Спорт» (10 ч) | Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными программами по физической культуре, рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации) Тема: «Физическая подготовка»:<br>6 осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;<br>6 демонстрируют приросты в показателях | 10 | Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a><br><br>РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать                                                                                                                                                        |



|                                     |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                       | эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Модуль.<br>«Фитнес-аэробика» (10 ч) | Тема: «Истории зарождения и развития фитнес-аэробики».<br>«Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики и их характеристика»                    | 2 | <a href="http://www.fitness.ru/">http://www.fitness.ru/</a><br><br><a href="http://www.fitnessblender.ru/">http://www.fitnessblender.ru/</a><br><br><a href="http://www.timestudio.ru/">http://www.timestudio.ru/</a> | Овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; формирование установки на безопасный, |
|                                     | Тема: «Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки».<br>«Разучивание базовых шагов и связок аэробики». | 2 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                     | Тема: «Разучивание комплекса танцевальной композиции»                                                                                                 | 2 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                     | Тема: «Закрепление танцевальной композиции и совершенствование танцевальной композиции»                                                               | 2 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                     |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |  |  |  |                                                                                            |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  | здоровый образ жизни,<br>наличие мотивации к<br>творческому труду, работе<br>на результат. |
|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|

**9 КЛАСС (102 часа)**

| Раздел                                    | Темы                                                   | Количество часов | ЭОР и ЦОР                                                                                                                                         | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания о физической культуре (3 ч)</b> | Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни»                | 1                | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                      | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя<br>- осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>-осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; |
|                                           | Тема: «Пешие туристские подходы»                       | 1                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                           | Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура» | 1                | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                             |                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>                                           | Тема: «Восстановительный массаж»                                                                    | 1 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> | Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя<br>- осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность) |
|                                                                                             | Тема: «Банные процедуры»                                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Тема: «Измерение функциональных резервов организма»                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»            | 2 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Физическое совершенствование (94 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)</b> | Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»                                                | 2 | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><br>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».                                                               | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление                                                                                                  |
|                                                                                             | Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»                                               | 2 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                             | Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности» | 2 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                    |                                                                                                              |   |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                    |                                                                                                              |   | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> | алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность( 88 ч)</b><br>Модуль «Гимнастика» (12 ч) | Тема: «Длинный кувырок с разбега»                                                                            | 1 | РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>     | Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде |
|                                                                                    | Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»                                                                | 1 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                    | Тема: «Акробатическая комбинация»                                                                            | 1 | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                    | Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»                                                           | 1 | Предмет «Физическая культура».                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                    | Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»                                       | 2 | <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                    | Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»                                      | 2 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                    | Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»                                                    | 2 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                    | Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»                                                   | 2 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Модуль «Лёгкая атлетика»                                                           | Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»<br>- рассматривают и уточняют образцы техники | 4 | Сайт "Я иду на урок физкультуры"                              | Осознание ценности жизни;<br>- ответственное отношение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (12 ч)                                            | <p>беговых и прыжковых упражнений;<br/>- контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p> <p>Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:<br/>- рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча)</p> | <p>4</p> <p>4</p> | <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>РЭШ<br/><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>          | <p>к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br/>- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</p> |
| <p>Модуль<br/>«Зимние виды спорта»<br/>(12 ч)</p> | <p>Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:<br/>- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой;<br/>- контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>               | <p>6</p> <p>6</p> | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».<br/>Предмет «Физическая культура».<br/><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p> | <p>Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);<br/>- осознание последствий и неприятие вредных</p>                                                                                                                                                                                      |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              | РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>                                                                                                                        | привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;<br>- осознание ценности жизни.                                                                                                                                                                               |
| Модуль<br>«Спортивные игры».<br><u>Баскетбол</u><br>(10 ч) | Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:<br>- рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;<br>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);<br>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);<br>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) | 1<br><br>3<br><br>3<br><br>3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a><br><br>РЭШ<br><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> | Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;<br>умение принимать себя и других, не осуждая;<br>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;<br>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |                                                                                                                                                                                                | ошибку и такого же права другого человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <u>Волейбол (14 ч)</u> | <p>Тема: «Техническая подготовка в волейболе»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul> | <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br/> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>РЭШ<br/> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</p> |
| <u>Футбол (10 ч)</u>   | <p>Тема: «Техническая подготовка в футболе»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;</li> <li>- контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>2</p> <p>2</p>                   | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры"<br/> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a></p> <p>РЭШ</p>                                                            | <p>Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <p>технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);</li> <li>- играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</li> </ul> | <p>3</p> <p>3</p> | <p><a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>                                                                                                                                                                            | <p>собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</li> <li>- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.</li> </ul> |
| <p><u>Модуль «Спорт» (10 ч)</u></p> | <p>Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</li> <li>- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.</li> </ul>                                                                             | <p>5</p> <p>5</p> | <p>Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».</p> <p>Предмет «Физическая культура».</p> <p><a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a></p> <p>РЭШ <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p> | <p>Умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</li> <li>- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде.</li> </ul>                                                                   |
| <p><u>Модуль «Фитнес»</u></p>       | <p>Тема: «Истории зарождения и развития фитнес-аэробики».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>1</p>          | <p><a href="http://www.fitness.ru/">http://www.fitness.ru/</a></p>                                                                                                                                                                      | <p>Овладение навыками сотрудничества со</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                         |                                                                                                     |   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>аэробика» (10 ч)</u> | «Виды аэробики. Разновидности танцевальной аэробики и их характеристика»                            | 2 | <a href="http://www.fitnesblender.ru/">http://www.fitnesblender.ru/</a><br><br><a href="http://www.timsstudio.ru/">http://www.timsstudio.ru/</a> | взрослыми и сверстниками; формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. |
|                         | Тема: «Техника выполнения силовых упражнений для мышц рук, ног, пресса; основы силовой тренировки». | 2 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | «Разучивание базовых шагов и связок аэробики».                                                      |   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Тема: «Разучивание комплекса танцевальной композиции»                                               | 1 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Тема: «Закрепление танцевальной композиции и совершенствование танцевальной композиции»             | 2 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |