

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа-ЮГРЫ
Департамент образования Нефтеюганского района
НРМОБУ "Салымская СОШ № 1"



УТВЕРЖДЕНО

Директор НРМОБУ "Салымская
СОШ № 1"

М.В.Жердев
Приказ № 591-0 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2803523)

учебного предмета «Физическая культура»

(Гимнастика)

для обучающихся 5 – 9 классов

Салым 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со

сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Вариативные модули объединены модулем «Спорт»(модульный блок «Гимнастика»), содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модульный блок «Гимнастика» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 170 часов: в 5 классе – 34 часа (час в неделю), в 6 классе – 34 часа (час в неделю), в 7 классе – 34 часа (час в неделю), в 8 классе – 34 часа (час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю). На модульный блок «Гимнастика» (из вариативной части) отводится 170 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

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).

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 поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

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

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).

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 обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, 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).

Программа вариативного модуля «Гимнастика».

Развитие силовых способностей.

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

игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности.

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими

в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 физкультурминуток, 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;

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

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении,

обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

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

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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года,

оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, 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);

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

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

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

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

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

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

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания 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);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 1 | 1 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 1 | 4 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | 1 | 5 | https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 6 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 20 | 0 | 20 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|
| | | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 20 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 3 | 31 | |

6 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 1 | 1 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 1 | 4 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 1 | 2 | https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 23 | 3 | 20 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|--|
| | | | | | |
| Итого по разделу | 23 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 3 | 31 | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 1 | 1 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/РЭШ : https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 1 | 4 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/РЭШ : https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 1 | 2 | https://fizkulturana5.ru/РЭШ : https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 23 | 3 | 20 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/РЭШ : https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|--|
| | | | | | |
| Итого по разделу | 23 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 3 | 31 | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 1 | 1 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 1 | 4 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 1 | 2 | https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 23 | 3 | 20 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|--|
| | | | | | |
| Итого по разделу | 23 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 3 | 31 | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 1 | 1 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 5 | 1 | 4 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | 1 | 2 | https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 23 | 3 | 20 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ РЭШ: https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | |
|-------------------------------------|----|---|----|--|
| Итого по разделу | 23 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | 3 | 31 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 | | | 01.09 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 | | | 08.09 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 | | | 15.09 | |
| 4 | Режим дня | 1 | | | 22.09 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 5 | Наблюдение за физическим развитием | 1 | | | 29.09 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 6 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 | | | 06.10 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 7 | Определение состояния организма | 1 | | | 13.10 | Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 8 | Составление дневника по физической культуре | 1 | | | 20.10 | Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 9 | Упражнения утренней зарядки | 1 | | | 27.10 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | | | 10.11 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 1 | | | 17.11 | |
| 12 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | | | 24.11 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | | | 01.12 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|--|
| 14 | Упражнения на развитие координации | 1 | | | 08.12 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Упражнения на развитие координации | 1 | | | 15.12 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | | | 22.12 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Упражнения на формирование телосложения | 1 | | | 29.12 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | | | 12.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 | | | 19.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | | | 26.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | | | 02.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | | | 09.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | | | 16.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Акробатические связки. | 1 | | | 23.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Акробатические соединения. | 1 | | | 01.03 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Акробатическая комбинация. | 1 | | | 15.03 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Опорные прыжки | 1 | | | 22.03 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Опорные прыжки | 1 | | | 05.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | 12.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | 19.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Упражнения на гимнастической | 1 | | | 26.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----|---|----|-------|--|
| | лестнице | | | | | |
| 32 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 | | | 03.05 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | | | 17.05 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | | | 24.05 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 6 | 28 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр | 1 | | | 04.09 | Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 | | | 11.09 | Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 3 | История первых Олимпийских игр современности | 1 | | | 18.09 | Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 4 | Составление дневника физической культуры | 1 | | | 25.09 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 5 | Физическая подготовка человека | 1 | | | 02.10 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 6 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | | | 09.10 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 7 | Основные показатели физической нагрузки | 1 | | | 16.10 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 8 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | | | 23.10 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 9 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | | | 13.11 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 10 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | | | 20.11 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-------|---|
| 11 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | | | 27.11 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 12 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | 04.12 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 13 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | 11.12 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 14 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 | | | 18.12 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 15 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 | | | 25.12 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 16 | Акробатические связки. | 1 | | | 15.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Акробатические связки. | 1 | | | 22.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Акробатические соединения. | 1 | | | 29.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Акробатические соединения. | 1 | | | 05.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Акробатические комбинации | 1 | | | 12.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Акробатические комбинации | 1 | | | 19.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | | 26.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | | 04.03 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 | | | 11.03 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | 18.03 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | 01.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|-------|---|
| 27 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 | | | 08.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | | | 15.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 | | | 22.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Лазание по канату в три приема | 1 | | | 29.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Лазание по канату в три приема | 1 | | | 06.05 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | | | 13.05 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 33 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | | | 20.05 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 34 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 | | | 27.05 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 6 | 28 | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России | 1 | | | 06.09 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | | | 13.09 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 | | | 20.09 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | | | 27.09 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | | | 04.10 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | | | 11.10 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | | | 18.10 | |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 | | | 25.10 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | 08.11 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 10 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | 15.11 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------|---|
| 11 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | 22.11 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 12 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | | | 29.11 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 13 | Акробатические связки. | 1 | | | 06.12 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Акробатические связки. | 1 | | | 13.12 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Акробатические соединения. | 1 | | | 20.12 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Акробатические комбинации | 1 | | | 27.12 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Акробатические комбинации | 1 | | | 10.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Акробатические комбинации | 1 | | | 17.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Акробатические комбинации | 1 | | | 24.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Акробатические пирамиды | 1 | | | 31.01 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | | 07.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 | | | 14.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | 21.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | 28.02 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | 06.03 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | 13.03 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | 20.03 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | 03.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 29 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | 10.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|-------|---|
| 30 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | 17.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | | | 24.04 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | 08.09 | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | 15.05 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 34 | Лазанье по канату в два приёма | 1 | | | 22.05 | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 6 | 28 | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 3 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 4 | Коррекция нарушения осанки | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 6 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 7 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 8 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 9 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 10 | Упражнения для профилактики утомления | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 11 | Упражнения для профилактики утомления | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 12 | Дыхательная и зрительная | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| | гимнастика | | | | | |
| 13 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 14 | Акробатические комбинации | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Акробатические комбинации | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Акробатические комбинации | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Акробатические комбинации | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Акробатические комбинации | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | | | | |
| 27 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|--|
| 29 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 6 | 28 | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 4 | Восстановительный массаж | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 5 | Восстановительный массаж | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 6 | Банные процедуры | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 7 | Измерение функциональных резервов организма | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 8 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 9 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 10 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 11 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 12 | Длинный кувырок с разбега | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 13 | Кувырок назад в упор | 1 | | | | Сайт: https://fizkulturana5.ru/ |
| 14 | Акробатические комбинации | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 15 | Акробатические комбинации | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Акробатические комбинации | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 28 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|----|--|--|
| 29 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Упражнения черлидинга | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Упражнения черлидинга | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 33 | Упражнения черлидинга | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Упражнения черлидинга | 1 | | | | РЭШ: https://resh.edu.ru/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 6 | 28 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»