**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**5-9 КЛАСС**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**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 физкультурной 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.

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.

**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 физкультурной 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.

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.

**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 физкультурной 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.

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» 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.

**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 физкультурной 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.

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.

**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 физкультурной 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.

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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**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**

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

**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;

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;

\*\*тэг-регби (выполнять низкие и высокие броски, ловить мяч после бросков на месте и в движении, знать правила игры и уметь им следовать во время игры, применять технические и тактические навыки в игре);

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 беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» 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;

**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 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;

**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;

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;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**5 класс (20ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 0,2 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.2. | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе | 0,3 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.3. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека |
| 1.4. | Знакомство с историей древних Олимпийских игр | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Режим дня и его значение для современного школьника | 0,5 | <https://www.fizkult-ura.ru/>  <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2. | Самостоятельное составление индивидуального режима дня | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.3. | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели | 0,5 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.4. | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.5. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.6. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,5 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.7. | Организация и проведение самостоятельных занятий | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.8. | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.9. | Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 2.10 | Ведение дневника физической культуры | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Упражнения утренней зарядки | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.3. | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | Водные процедуры после утренней зарядки | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции | 4 | <https://урок.рф/> |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции | 4 | <https://урок.рф/> |
| 3.8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | 17 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 20 |  |

**6 КЛАСС (20ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | |  |  |
| 1.1. | Возрождение Олимпийских игр | 1 | <https://урок.рф/> |
| 1.2. | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр | <https://урок.рф/> |
| 1.3. | История первых Олимпийских игр современности | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | |  |  |
| 2.1. | Составление дневника физической культуры | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2. | Физическая подготовка человека | <https://урок.рф/> |
| 2.3. | Правила развития физических качеств | <https://урок.рф/> |
| 2.4. | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 | <https://урок.рф/> |
| 2.5. | Правила измерения показателей физической подготовленности | <https://урок.рф/> |
| 2.6. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | <https://урок.рф/> |
| 2.7. | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | |  |  |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения зрения | <https://урок.рф/> |
| 3.3. | Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения | 6 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега | 4 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 2 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром) | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений | 1 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | 17 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 20 |  |

**7 КЛАСС (20ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Зарождение олимпийского движения | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.2. | Олимпийское движение в СССР и современной России | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.3. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.4. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры | 0,5 | <https://www.msdmanuals.com/medical-calculators/BodyMassIndex-ru.htm> |
| 2.2. | Понятие «техническая подготовка | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3. | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.4. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.5. | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6. | Планирование занятий технической подготовкой | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.7. | Составление плана занятий по технической подготовке | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.8. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.9. | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 2 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег» | 2 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 3 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень | 2 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений | 1 |  |
| 3.9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на выносливость | 3 |  |
| Итого по разделу | | 15 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 20 |  |

**8 КЛАСС (20ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/> |
| 1.2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.3. | Адаптивная физическая культура | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 0,5 |  |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.2. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 6 | <https://урок.рф/> |
| 3.3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 4 | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 2 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 15 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 20 |  |

**9 КЛАСС (20ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.2. | Пешие туристские подходы | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 1.3. | Профессионально-прикладная физическая культура | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Восстановительный массаж | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.2. | Банные процедуры | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3. | Измерение функциональных резервов организма | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4. | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Занятия физической культурой и режим питания | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.2. | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.3. | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 10 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 4 |  |
| Итого по разделу | | 16 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 20 |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО МОДУЛЯ**

**«ГИМНАСТИКА»**

**5-9 КЛАСС**

**СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ГИМНАСТИКА»**

**5 КЛАСС**

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

Способы физкультурной деятельности. 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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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 физкультурной деятельности. 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. 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.

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. 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 физкультурной деятельности.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. 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. 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 физкультурной 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. 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. Способы физкультурной 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.

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.

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).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ МОДУЛЯ «ГИМНАСТИКА»**

**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**

**5 КЛАСС**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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;

**6 КЛАСС**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

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);

**7 КЛАСС**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

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);

**8 КЛАСС**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в

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);

**9 КЛАСС**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

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).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО МОДУЛЮ «ГИМНАСТИКА»**

**5 КЛАСС (16 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Измерение индивидуальных показателей физического развития | 1 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.2. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2.3. | Организация и проведение самостоятельных занятий | <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.2. | Упражнения на развитие координации | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.3. | Упражнения на формирование телосложения |  |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность | 0,5 |  |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке | <https://урок.рф/> |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла | 4 | <https://урок.рф/> |
| 3.10 | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.11 | Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.12 | Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах | 1 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | 13 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 16 |  |

**6 КЛАСС (16ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Олимпийские спортсмены -гимнасты | 1 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Физическая подготовка человека | 1 | <https://урок.рф/> |
| 2.2. | Правила развития физических качеств | <https://урок.рф/> |
| 2.3. | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой | <https://урок.рф/>  <https://урок.рф/> |
| 2.4. | Правила измерения показателей физической подготовленности | 1 | <https://урок.рф/> |
| 2.5. | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 3 | <https://урок.рф/> |
| 3.3. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки | 3 | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Опорные прыжки | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Лазание по канату в три приёма | 2 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.10 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 13 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 16 |  |

**7 КЛАСС (16ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 1.2. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры | 0,5 | <https://www.msdmanuals.com/medical-calculators/BodyMassIndex-ru.htm> |
| 2.2. | Понятие “техническая подготовка” | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3. | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.4. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.5. | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.6. | Планирование занятий технической подготовкой | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.7. | Составление плана занятий по технической подготовке | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.8. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2.9. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.2. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.3. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». 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 | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | 11 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 16 |  |

**8 КЛАСС (16ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Адаптивная физическая культура | 3 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела | 0,5 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 0,5 |  |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.2. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине | 3 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.3. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине. Акробатика. | 6 | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | <https://урок.рф/> |
| Итого по разделу | | 11 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 16 |  |

**9 КЛАСС (16ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Восстановительный массаж | 0,5 | <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 0,5 |  |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега | 0,5 | <https://урок.рф/> |
| 3.2. | Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.3. | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация | 2 | <https://урок.рф/> |
| 3.4. | Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.5. | Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины | 1 | <https://урок.рф/> |
| 3.6. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине | 2 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.7. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 3 | <https://resh.edu.ru/> |
| 3.8. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 3 | <https://www.uchportal.ru/> |
| 3.9. | Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | <https://www.uchportal.ru/> |
| Итого по разделу | | 14,5 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 16 |  |