Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

 Российской Федерации"

 **УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

 "Средняя школа-интернат

МИД России"

от \_29\_ августа 2023 г.

№ 142 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1489026)

**по** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
|  (наименование предмета, курса)для \_\_\_9А,9 Б\_\_классов |
|   **базовый** |
| (уровень обучения) |

 Составитель:

 Ибрагимова Кристина Геннадьевна

 (ФИО учителя, специалиста)

 учитель физической культуры

2023

 **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 9 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287) освоения программы основного общего образования на основе:

- основной образовательной программы основного общего образования ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России», утвержденной приказом № 142 -ОД от 29.08.2023г.

- положения о рабочей программе по учебному предмету учителя-предметника ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России», утвержденного директором школы 01.06.2023 г.

-программа по физической культуре разработана для 9 классов на основе программы «Физическая культура для обучающихся 9 классов» ФГП:Просвящение,2021);

- учебного плана школы на 2023-2024 уч. год

- календарного годового учебного графика школы на 2023-2024 уч.год.

**Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

Рабочая программа воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физическая культура. Эта работа осуществляется в следующих формах:

• Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

• Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

• Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

• Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

• Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

• Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

• Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

• Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

• Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

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

**Целью** образования по физической культуре в средней школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Воспитывающее** значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане школы**

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в девятом классе составляет 66 ч и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

**УМК** Программа по физической культуре разработана для 9 классов на основе программы «Физическая культура для обучающихся 5-9 классов» ФГП, :Просвящение,2021); Электронные-ресурсы: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>; http//www «ГТО. РУ»;

**Формы** проведения физкультурной деятельности:

1)урок;

2)соревнования;

3)спортивные игры;

4)спортивные праздники.

 **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 **«Физическая культура»**

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«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 гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

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

 «Спортивные игры».

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

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**Метапредметные связи предмета «Физическая культура»**

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура». На уровне основного общего образования**

**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 и умственных 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

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:

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

* отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
* понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
* объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
* использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
* измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
* определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
* составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
* составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
* гибкость и равновесие (девушки);
* совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
* совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
* совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

**Система оценки достижения планируемых результатов в 9 классе** включает:

 1) стартовое, промежуточное, итоговое тестирование;

 2) Формы оценки: самооценка с использованием «Таблицы ВФСК «ГТО», устный опрос, практическая работа, тестирование;

 3) психолого-педагогическое наблюдение.

**Виды деятельности обучающихся:**

 1)игровые упражнения;

 2)работа в парах/ группах по образцу и самостоятельно;

 3)практические работы по определению результата физической подготовки;

 4)работа с таблицей оценки результата нормативов ГТО

 **Тематическое планирование 9 класс (66ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | ЭОР |
| **Знания****о физической культуре** | В рамках других уроков | * Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления).

*Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения:* * что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние;
* почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками;
* какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.
* Коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).

*Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:** знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ;
* изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость;
* знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств;
* составляют индивидуальные комплексы упражнений профес­сионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Способы самостоятельной деятельности | В рамках других уроков | * Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала)

*Тема: «Восстановительный массаж»:** знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный);
* знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения;
* Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).

*Тема: «Банные процедуры»:** знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);
* знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.
* Тематические занятия *(*с использованием иллюстративного материала и литературных источников).

*Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:* * знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар);
* знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению;
* наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе);
* контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). *Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:*
* знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека;
* знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»);
* разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам;
* проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1* |
| Физическое совершенствование(68 ч).Физкультур-но-оздоровительная деятельность | В рамках других уроков | * Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).

*Тема:«Занятия физической культурой и режим питания»*: знакомятся с понятием «режим питания», * устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом;
* знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры;
* знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.
* Практические занятия (с использованием иллюстративного мате-риала).

 *Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:* * знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ);
* определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам;
* знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.
* Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала):

*Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:* * составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма;
* включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. | **66ч** | * *Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»*
* ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Гимнас-тика»** |  | * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

*Тема: «Длинный кувырок с разбега»:* * изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;
* анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;
* разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;
* контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).
* Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

*Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:* * изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;
* анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;
* разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;
* Учебный диалог*:* консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.
* Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

*Тема: «Акробатическая комбинация»:* * составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);
* Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

*Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:** закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации;
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Лёгкая атлетика»** |  | * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

*Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:** рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений;
* контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
* Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

*Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:* * рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Лыжная подготовка** |  | * Практические занятия *(*с использованием иллюстративного материала).

*Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:* * рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **«Спортивные игры».****Баскетбол** |  | * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

*Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:** рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения;
* контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
* совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);
* играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Волейбол** |  | * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

*Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:** рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке;
* контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
* совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);
* играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Футбол** |  | * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).

 *Тема: «Техническая подготовка в футболе»:** рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке;
* контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и
* выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
* совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности);
* играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
 | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  | Рефлексия:демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Итого** | **68 ч** |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**68 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование раздела, темы** | **Плановые сроки прохождения темы** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)** |
| 1(1) | Вводный инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника низкого старта. | 01.09-08.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 2(2) | Техника низкого старта. Тестирование – бег 30 м с высокого старта. |
| 3(3) | Техника прыжка в длину способом согнув ноги.  | 11.09-15.09  | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 4(4) | Прохождение полосы препятствий. Тестирование – прыжок в длину с места. Бег до 4 мин.  |
| 5(5) | Тестирование - метание набивного мяча. Игра «Русская лапта».  | 18.09-22.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6(6) |  Тестирование - подъём корпуса из положения лежа. Развитие скоростных качеств.  |
| 7(7) | Техника метания мяча с разбега. Учет бега на 60м с низкого старта.  | 25.09-29.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 8(8) | Оценка техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин. |
| 9(9) |  Преодоление полосы препятствий. Учет техники метания мяча с разбега на дальность. Медленный бег до 6мин. | 02.10-06.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 10(10) | Контрольное упражнение - бег1000м(м), 1000м(д).  |
| **Спортивные игры: БАСКЕТБОЛ (8 часов)** |
| 11(1) | Техника безопасности по баскетболу. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Учебная игра 4Х4. | 09.10-13.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 12(2) | Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами .Учебная игра 4Х4.  |
| 13(3) |  Техника ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра 4Х4.  |  16.10-20.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 14 (4) | Техника броска мяча, после ведения в два шага. Оценка техники броска после ведения в два шага. |
| 15(5) |  Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. Штрафные броски. Учебная игра. | 23.10-27.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 16(6) | Комплекс упражнений с мячами. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4 |
| 17(7) | . Штрафные броски. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4. | 06.11-10.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 18(8) | Контрольное упражнение – выполнение штрафных бросков. Совершенствовать двустороннюю игру 4х4. |
|  **Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ(4)** |
| 19(1) | Требования к технике безопасности по волейболу. Краткая      характеристика вида спорта. | 13.11-17.11  | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20(2) | Техника передвижений,  остановок,  поворотов и стоек. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». |
| 21(3) | Освоение основных технических приёмов и передач мяча. | 20.11-24.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22(4) | Обучение технике нижней прямой подачи. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». |
|  |  **ГИМНАСТИКА (8 часов)** |
| 23(1) | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений. | 27.11-01.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 24(2) | Кувырок вперед, лазание по канату. |
| 25(3) | Стойка на голове и руках (Ю), кувырок вперед в сед углом (Д). Техника опорных прыжков. | 04.12-08.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26(4) | Круговая тренировка. Обучение акробатическому соединению из 5 элементов.  |
| 27(5) |  Повторение акробатического соединения. Круговая тренировка. | 11.12-15.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 28(6) |  Лазание по канату (Ю), сед углом (Д) на оценку. Техника опорного прыжка ноги врозь через козла |
| 29(7) | Совершенствование техники опорных прыжков. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Тренировка в подтягивании. | 18.12-22.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30(8) | Полоса препятствий. Оценка акробатических соединений из 5 элементов. Контрольное упражнение – подтягивание, на перекладине.  |
|  **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)** |
| 31(1) | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 08.01-12.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32(2) | Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. |
| 33(3) | Оценка техники одновременного и попеременного двухшажного хода. | 15.01-19.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34 (4) | Закрепление одношажных ходов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. |
| 35 (5) | Обучение с одного хода на другой переходам | 22.01-26.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 36(6) | Техника одновременных и попеременных ходов. |
| 37 (7) | Обучение попеременному четырехшажному ходу | 29.01-02.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 38 (8) | Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. |
| 39 (9) | Оценка техники одновременных ходов | 05.02-09.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 40(10) | Совершенствование техники подъёма скользящим шагом, торможение плугом. |
| 41(11) | Обучение технике конькового хода.  | 12.02-16.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 42 (12) | Спуски со склонов. Оценка техники спусков.  |
| 43( 13) | Смена ходов в соответствии с рельефом местности  | 19.02-23.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 44 (14) | Прохождение дистанций 4 км.(Ю) и 2 км. (Д).  |
| 45 (15) | Оценка техники подъёма скользящим шагом. | 26.02-01.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 46 (16) | Повторение техники подъёмов и спусков. Развитие выносливости. |
| 47 (17) | Контрольное упражнение – соревнование на дистанцию 2 км.  | 04.03-08.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 48 (18) | Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
|  **Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)** |
| 49 (1) | Беседа о технике безопасности по спортивным играм. Освоение основных технических приемов в волейболе. | 11.03-15.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 50 (2) | Обучение технике прямого нападающего удара. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». |
| 51(3) | Оценка техники выполнения, основных технических приемов. |  25.03-29.03  | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 52(4) | Техника прямой подачи мяча. |
| 53(5) | Повторение основных технических приемов в в/л. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 01.04-05.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 54(6) | Контрольное упражнение – верхней передачи и прямой подачи. Учебная игра (по упрощённым правилам). |
|  **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)** |
| 55(1) |  Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 08.04-12.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 56(2) | Оценка техники прыжка в высоту. Бег до 2 мин. Игра в Бадминтон . |
| 57(3) | Обучение техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. Подвижная игра «Футбол». | 15.04-19.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 58(4) | Оценка техники метания  мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 59 (5)  | Тестирование 3х10м. Тренировка в подтягивании на перекладине. Подвижная игра. | 22.04-26.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 60(6) | Прохождение полосы препятствий. Тестирование в беге на 60 м |
| 61(7) | Повторение техники выполнения прыжков в длину с разбега, в метании мяча. Медленный бег до 5 мин. Подтягивание на перекладине. | 29.04-03.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 62 (8) | Техника бега на средние дистанции. Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега, в метании мяча. |
| 63 (9) | Оценка прыжка в длину с разбега. Тестирование наклон туловища из положения сидя. | 06.05-10.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 64 (10) | Тестирование прыжки через скакалку, в подтягивании. Двусторонняя игра «Пионербол с элементами волейбола». |
| 65 (11) | Тестирование по прыжкам в длину с места и по подъему туловища с положения лежа. | 13.05-17.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 66(12) | Учебная игра «Волейбол». Подведение итогов за учебный год. |
| **Итого:** |  | **66 часов** |  |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2021 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2021 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент <https://educont.ru>

Российская электронная школа [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/)

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

 название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

28 августа 2023г