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 1443294)

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

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

|  |
| --- |
|  (наименование предмета, курса)для \_\_\_\_\_6А,Б\_\_\_\_\_\_\_классов |
|  **базовый** |
| (уровень обучения) |

 Составитель:

 \_ Сундукова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Екатерина Анатольевна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО учителя, специалиста)

 учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_

 первая квалификационная категория

\_

2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 6 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101) к результатам 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

- Федеральной рабочей программы по физической культуре;

- 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 физической культуры. 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.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки» Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**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 6 классе составляет 68 ч и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

 *«Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

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

*«Спортивные игры»*.

*Баскетбол*. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

*Волейбол*. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

*Футбол.* Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

**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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

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

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

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

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультурных пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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

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

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

**Тематическое планирование 6 класс (68ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР** |
| **Знания****о физической культуре** | В рамках других уроков | *Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)* обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год;
* высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.

*Тема: знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:** описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой,
* осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

*Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:** характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения;
* анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр;
* устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр

Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| Способы самостоятельной деятельности | В рамках других уроков | *Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:* * знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня;
* устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.

*Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:* * определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения;
* составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.

*Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:* * знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»;
* приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.

*Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:** знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;

*Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:* * выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца);
* разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле;
 | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1*](https://resh.edu.ru/subject/9/1) |
| Физическое совершествование (68ч)Физкультурно-оздоровительная деятельность | В рамках других уроков | *Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:* * знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Тема: «Упражнения утренней зарядки»:** отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях

*Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:* знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.*Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:** разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно­имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой
 | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. | В рамках других уроков | *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/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| **Гимнастика»** | **12** | *Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:* * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке;
* описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта);
* совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке);
* определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий;
* совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации;
* контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).

*Тема: «Кувырок назад в группировке»:** рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке;
* описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта;
* определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;
* разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации;
* контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют

*Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:* * знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений;
* разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне;
* контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

*Тема: Лазанье по канату в три приёма (мальчики)* | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| **Лёгкая атлетика** | **26** | *Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:* * закрепляют и совершенствуют технику высокого старта:
* знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;
* описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);
* Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:
* закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;
* разучивают стартовое и финишное ускорение;
* разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.

*Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:* * повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;
* закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
* контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).

*Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:** рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;
* определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;
* разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.

*Тема: «Метание малого мяча на дальность»:* * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень;
* разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации
 | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| **Лыжная подготовка** | **16** | *Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»:* * закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;* * способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».

*Тема: «Повороты на лыжах способом переступания»:* * закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции;
* контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);
* применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.

*Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:** изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя;
* разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону;
* разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку;

контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). *Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:** закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).

*Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:** техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы;
* разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;
* рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке;
* разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона;
* контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)
 | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| Спортивные игрыБаскетбол | **6** | *Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:* * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;
* закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);
* рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;
* закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)

*Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».**Тема: «Ведение баскетбольного мяча*»:* рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;
* закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;
* рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;
* разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».

*Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:* * разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)
 | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| Волейбол | **4** | *Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:** закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча;

рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; * разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча;

контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);  *Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:* * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;
* закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);
* закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).

*Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:* * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения;
* закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах);
* закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).
 | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| Футбол | **4** | * *Тема: «Удар по неподвижному мячу»:*
* рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;
* закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.

*Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:* * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения;
* закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.

*Тема: «Ведение футбольного мяча»:* * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы;
* закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.

*Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):* * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча « змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы;
* описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;
* определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов;
* разучивают технику обводки учебных конусов;

контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | В рамках других уроков | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | [https://www.gto.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584556680&usg=AOvVaw063sm4zRInDJei_ZWZfsdK) |
| **Итого** | **68 ч** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование** **по предмету «Физическая культура»**

**68 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Наименования раздела и тем** | **Плановые сроки прохождения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Лёгкая атлетика 12 часов.** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Понятие «физическая культура». СУ. Медленный бег. ОРУ. СБУ. | 01.09-08.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 2 | Высокий старт. Техника спринта. |
| 3 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег на дистанции 30 м. Подвижная игра | 11.09-15.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 4 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Тестирование - бег 30 м/с. Техника метания теннисного мяча. |
| 5 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Челночный бег 3х10 м./с. | 18.09-22.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6 | Техника метания теннисного мяча с 4-5 шагов. Бег - 1000 м |
| 7 | **Контрольный норматив** - Бег на дистанции 60 м/с. Техника метания в неподвижную мишень. | 25.09-29.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 8 | **Тестирование** -Метание теннисного меча с места на дальность |
| 9 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра. | 02.10-06.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 10 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 11 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Эстафета. | 09.10-13.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 12 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Подтягивания. Подвижная игра |
| **Спортивные и подвижные игры 6 часов (баскетбол)** |
| 13 | Инструкция по ТБ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. История баскетбола. Основные приемы игры. |  16.10-20.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 14 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Баскетбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, ведение мяча и передачи в парах.  |
| 15 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передача баскетбольного мяча , остановка двумя шагами и прыжком с мячом. |  23.10-27.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 16 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты с баскетбольным мячом. Подвижные игры. |
| 17 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Баскетбол: техника броска мяча в кольцо сбоку от щита. |  06.11-10.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 18 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. **Тестирование**-техника броска мяча в кольцо сбоку от щита. |
| **Гимнастика 12 часов** |
| 19/1 | Беседа о технике безопасности на уроках гимнастики.  | 13.11-17.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20/2 | СУ. Медленный бег. ОРУ Повторение строевых упражнений. Кувырок вперёд в группировке |
| 21/3 | СУ. Медленный бег. ОРУ Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в группировке | 20.11-24.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22/4 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Повторение акробатических упр. |
| 23/5 | СУ. Медленный бег. ОРУ Висы и упоры. | 27.11-01.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 24/6 | СУ. Медленный бег. ОРУ Упражнения в равновесии.Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики |
| 25/7 | СУ. Медленный бег. ОРУ . Упражнения в равновесии. Техника лазания по канату.**Контрольный норматив**- Кувырок вперёд в группировке | 04.12-08.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26/8 | СУ. Медленный бег. ОРУ Техника лазания по канату. |
| 27/9 | СУ. Медленный бег. ОРУ .**Тестирование**- акробатическая комбинация. | 11.12-15.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 28/10 | СУ. Медленный бег. ОРУ .**Тестирование** - лазания по канату в три приема (мальчики) |
| 29/11 | СУ. Медленный бег. ОРУ .Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 18.12-22.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30/12 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.  |
| **Лыжная подготовка 16 часов.**  |
| 31 | Беседа о технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. | 08.01-12.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32 | Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками. |
| 33 |  Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. | 15.01-19.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34 | Развитие общей выносливости.Повороты на лыжах способом переступания |
| 35 | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 22.01-26.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 36 | Развитие общей выносливости. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» |
| 37 | **Тестирование** -техники одновременного бесшажного хода. | 29.01-02.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 38 | Развитие общей выносливости.Повороты на лыжах способом переступания |
| 39 | Спуск на лыжах с пологого склона | 05.02-09.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 40 | Спуск со среднего склона.Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона |
| 41 | Обучение технике конькового хода. | 12.02-16.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 42 | Обучение технике конькового хода. |
| 43 | Обучение технике конькового хода**. Контрольный норматив** забег на дистанции – 2 км. | 19.02-23.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 44 | Техника подъёма на крутой спуск |
| 45 | **Тестирование**-Спуск со среднего склона. | 26.02-01.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 46 | Подвижные игры на лыжах. |
| **Спортивные и подвижные игры 4 часа (волейбол)** |
| 47 | Инструкция по ТБ. на спортивных играх. Режим дня и его значение для современного школьника. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 04.03-08.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 48 | СУ. Медленный бег. ОРУ Волейбольные упражнения. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. |
| 49 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Закрепление подачи мяча снизу. **Тестирование**-нижняя прямая подача. | 11.03-15.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 50 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Верхняя передача в парах, тройках. |
| **Спортивные и подвижные игры 4 часа (футбол)** |
| 51 |  Инструкция по ТБ. на спортивных играх. Удар по неподвижному мячу. Ведение футбольного мяча. | 25.03-29.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 52 | СУ. Медленный бег. ОРУ .Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.  |
| 53 | СУ. Медленный бег. ОРУ . Обводка мячом ориентиров» (конусов) | 01.04-05.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 54 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Командная игра |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 55 | Инструктаж по ТБ. Знать основные виды разминки. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование ме­тания малого мяча на точность | 08.04-12.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 56 | Тестирование прыжка в длину с места |
| 57 | Высокий старт, стартовый разгон. Беговые упражне­ния. Бег 30м. | 15.04-19.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 58 | Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги. |
| 59 | Тестирование бега на 60 м с высокого старта | 22.04-26.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 60 | Тестирование челночного бега 3х10м.  |
| 61 | Техника метания теннисного мяча. Высокий старт. Бег-1000 м | 29.04-03.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 62 | Метание т/мяча с разбега 4-5 шагов.  |
| 63 | **Контрольный норматив** -Метание т/мяча с разбега 2-3 шага.  | 06.05-10.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 64 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. |
| 65 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. | 13.05-17.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 66 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
| 67 | Полоса препятствий. Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств | 20.05-24.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 68 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. |
|  | **Итого** | **68 ч.** |  |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**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