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 \_\_\_\_\_7А,7Б\_\_\_\_\_\_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 7 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 7 классов на основе программы «Физическая культура для обучающихся 7 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 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.

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

**УМК** Программа по физической культуре разработана для 7 классов на основе программы «Физическая культура для обучающихся 5-9 классов» ФГП, :Просвящение,2021);

Электронные-ресурсы: http//www «ГТО. РУ»; <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>;

**Формы** проведения физкультурной деятельности:

1)урок;

2)соревнования;

3)спортивные игры;

4)спортивные праздники.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

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

«Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

«Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами

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

«Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и   
диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

**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;

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 физичес  
ких нагрузок;

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

**Система оценки достижения планируемых результатов в 7 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 7 класс (68ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | ЭОР |
| **Знания**  **о физической культуре** | В рамках других уроков | * Коллективное обсуждение: *(подготовка проектов и презентаций).* *Тема: «Зарождение олимпийского движения». Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России»*   *Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи»*   * Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:*   * обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; * обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; * обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении * Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:*   * узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; * обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; * узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Способы самостоя тельной  деятельности | В рамках других уроков | * Беседа с учителем*.* Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Понятие «техническая подготовка»: осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников;*   * изучают основные правила технической подготовки, * осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.   *Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:*   * осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», * рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; * знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения; * устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; * осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, * устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. * Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций).   *Тема: «Правила техники безопасности гигиены мест занятий физическими упражнениями»:*   * анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, * приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; * анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; * приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений; * изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, * осознают целесообразность и необходимость их выполнения, * приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.   *Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:*   * оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1* |
| Физическое совершенствование  (68 ч).  Физкультур- но-оздоровительная деятельность | В рамках других уроков | * *С*амостоятельные занятия*.*   *Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:*   * знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; * разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); * измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); * определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; * составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; * планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют  их эффективность с помощью измерения частей тела. * Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:*   * отбирают упражнения без предмета и с предметом, * выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в пряпрямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; * составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; * разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Спортивно- оздоровительная деятельность. | **68ч** | *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.   *Тема: «Акробатическая комбинация»:*   * составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения; * разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); * контролируют выполнение технические действий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»:*  наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении;   * составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; * ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); * составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. * Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений* * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:*   * повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); * наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой * определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; * составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации; * контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). * Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма* | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Лёгкая атлетика»** |  | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Бег с преодолением препятствий»:*   * наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступание», * определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; * описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; * наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, * делают выводы по задачам самостоятельного обучения; * описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).   Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Эстафетный бег»:*   * наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:*   * наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), * выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; * анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. * Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений* | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лыжная подготовка* |  | * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:*   * наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, * формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; * разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; * контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). * Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором».* * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Поворот упором при спуске с пологого  склона»:*   * наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; * составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, * разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; * контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы  их устранения (работа в парах). * Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».* * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:*   * наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, * определяют технические трудности в их выполнении; * составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, * разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; * наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, * обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, * определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; * составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, * разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; * совершенствуют технику попеременной смены ходов во время прохождения учебной дистанции; * контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). * Учебный диалог. *Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одноголыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции»* | * *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| «Спортивные игры».  Баскетбол |  | * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала)*.*   *Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»:*   * наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; * составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). * Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».* * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»:*   * совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; * наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, * определяют трудности в их выполнении, делают выводы; * описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; * контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). * Учебный диалог*. Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».* * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками  от груди после ведения»:*   * закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками  от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению  к корзине; * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники  броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, * проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы; * планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, * разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; * контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); * совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Волейбол |  | * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения  и особенности их технического выполнения, делают выводы; * планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, * разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). * Учебный диалог*.* * *Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку».* * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники пере- дачи мяча через сетку за голову, * определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы; * разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте  и с поворотом на 180 (обучение в парах); * разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180 (обучение в парах); * совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах) | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Футбол |  | * Практические занятия *(*с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; * разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах). * Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).   *Тема: «Тактические действия игры футбол»:*   * знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; * разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); * знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; * разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); совершенствуют игровые и тактические действия в условиях 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 (8 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 | Прохождение полосы препятствий. Тестирование – прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. |
| 3/3 | Тестирование - метание набивного мяча. Игра «Русская лапта». | 11.09-15.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 4/4 | Тестирование - подъём корпуса из положения лежа. Развитие скоростных качеств. |
| 5/5 | Техника метания мяча с разбега. Учет бега на 60м с низкого старта. | 18.09-22.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6/6 | Оценка техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин. |
| 7/7 | Преодоление полосы препятствий. Учет техники метания мяча с разбега на дальность. Медленный бег до 6мин. | 25.09-29.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 8/8 | Контрольное упражнение - бег1000м(м), 1000м(д). |
| **Спортивные игры: БАСКЕТБОЛ (8 часов)** | | | |
| 9/1 | Техника безопасности по баскетболу. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Учебная игра 4Х4. | 02.10-06.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 10/2 | Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами .Учебная игра 4Х4. |
| 11/3 | Техника ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра 4Х4. | 09.10-13.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 12/4 | Техника броска мяча, после ведения в два шага. Подвижная игра «Австралийские салки». |
| 13/5 | Оценка техники броска после ведения в два шага. | 16.10-20.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 14/6 | Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. Штрафные броски. Учебная игра. |
| 15/7 | Комплекс упражнений с мячами. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4. | 23.10-27.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 16/8 | Штрафные броски. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4. |
| **Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)** | | | |
| 17/1 | Требования к технике безопасности по волейболу. Краткая      характеристика вида спорта. | 06.11-10.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 18/2 | Техника передвижений,  остановок,  поворотов и стоек. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». |
| 19/3 | Техника передвижений,  остановок,  поворотов и стоек. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». | 13.11-17.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20/4 | Освоение основных технических приёмов и передач мяча. |
| 21/5 | Освоение основных технических приёмов и передач мяча. | 20.11-24.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22/6 | 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 (16 часов)** | | | |
| 31/1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. | 08.01-12.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32/2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. |
| 33/3 | Оценка техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Закрепление одношажных ходов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. | 15.01-19.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34/4 | Оценка техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Закрепление одношажных ходов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. |
| 35/5 | Обучение с одного хода на другой переходам. Техника одновременных и попеременных ходов. | 22.01-26.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 36/6 | Обучение с одного хода на другой переходам. Техника одновременных и попеременных ходов. |
| 37/7 | Обучение попеременному четырёхшажному ходу. Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. | 29.01-02.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 38/8 | Обучение попеременному четырёхшажному ходу. Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. |
| 39/9 | Оценка техники одновременных ходов. Совершенствование техники подъёма скользящим шагом, торможение плугом. | 05.02-09.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 40/10 | Оценка техники одновременных ходов. Совершенствование техники подъёма скользящим шагом, торможение плугом. |
| 41/11 | Обучение технике конькового хода.  Спуски со склонов. Оценка техники спусков. | 12.02-16.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 42/12 | Обучение технике конькового хода.  Спуски со склонов. Оценка техники спусков. |
| 43/13 | Смена ходов в соответствии с рельефом местности Прохождение дистанций 4 км (Ю) и 2 км. (Д). | 19.02-23.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 44/14 | Смена ходов в соответствии с рельефом местности Прохождение дистанций 4 км (Ю) и 2 км. (Д). |
| 45/15 | Оценка техники подъёма скользящим шагом. Повторение техники подъёмов и спусков. Развитие выносливости. | 26.02-01.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 46/16 | Контрольное упражнение – соревнование на дистанцию 2 км. Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
| **Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ (8 часов)** | | | |
| 47/1 | Беседа о технике безопасности по спортивным играм. Освоение основных технических приемов в волейболе. | 26.02-01.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 48/2 | Обучение технике прямого нападающего удара. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». |
| 49/3 | Оценка техники выполнения, основных технических приемов. | 11.03-15.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 50/4 | Техника прямой подачи мяча. |
| 51/5 | Повторение основных технических приемов в в/л. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 25.03-29.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 52/6 | Контрольное упражнение – верхней передачи и прямой подачи. Учебная игра (по упрощённым правилам). |
| 53/7 | Верхняя передача и прямая подача. Учебная игра (по упрощённым правилам). | 01.04-05.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 54/8 | Верхняя передача и прямая подача. Учебная игра (по упрощённым правилам). |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 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. Игра «Русская лапта». Бег до 2 мин. |
| 57/3 | Обучение техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. Подвижная игра «Гольф». | 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. Контрольный норматив бег 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 | Контрольное упражнение - 1000м(ю),1000м(д). | 13.05-17.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 66/12 | Двусторонняя игра «Пионербол с элементами волейбола». |
| 67/13 | Эстафеты.Скоростно-силовая подготовка. | 20.05-24.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 68/14 | Эстафеты.Скоростно-силовая подготовка. Подведение итогов за уч. год. |
| **Итого:** |  | **68 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»; 2021г.

**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