Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от 29 августа 2024 г.

№ 222-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1443294)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 А,Б класса

Составитель:

Сундукова Екатерина Анатольевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

п. Юность 2024 г.

**Пояснительная записка**

‌

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

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

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

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

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

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

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

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

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

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

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

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

**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. | 02.09-06.09 | 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». | 09.09-13.09 | 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. | 16.09-20.09 | 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. | 23.09-27.09 | 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. | 30.09-04.10 | 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. | 07.10-11.10 | 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. | 14.10-18.10 | 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. | 21.10-25.10 | 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. | 05.11-08.11 | 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». | 11.11-15.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20/4 | Освоение основных технических приёмов и передач мяча. |
| 21/5 | Освоение основных технических приёмов и передач мяча. | 18.11-22.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22/6 | Обучение технике нижней прямой подачи. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». |
| **ГИМНАСТИКА (10 часов)** | | | |
| 23/1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений. | 25.11-29.11 | 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. | 02.12-06.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26/4 | Круговая тренировка. Обучение акробатическому соединению из 5 элементов. |
| 27/5 | Повторение акробатического соединения. Круговая тренировка. | 09.12-13.12 | 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. | 16.12-20.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30/8 | Полоса препятствий. Оценка акробатических соединений из 5 элементов. Контрольное упражнение – подтягивание, на перекладине. |
| 31/9 | Лазание по канату в два приема. | 23.12-27.12 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32/10 | Опорный прыжок. |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)** | | | |
| 33/1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. | 13.01-17.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34/2 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. |
| 35/3 | Оценка техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Закрепление одношажных ходов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. | 20.01-24.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 36/4 | Оценка техники одновременного и попеременного двухшажного хода. Закрепление одношажных ходов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. |
| 37/5 | Обучение с одного хода на другой переходам. Техника одновременных и попеременных ходов. | 27.01-31.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 38/6 | Обучение с одного хода на другой переходам. Техника одновременных и попеременных ходов. |
| 39/7 | Обучение попеременному четырёхшажному ходу. Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. | 03.02-07.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 40/8 | Обучение попеременному четырёхшажному ходу. Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. |
| 41/9 | Оценка техники одновременных ходов. Совершенствование техники подъёма скользящим шагом, торможение плугом. | 10.02-14.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 42/10 | Оценка техники одновременных ходов. Совершенствование техники подъёма скользящим шагом, торможение плугом. |
| 43/11 | Обучение технике конькового хода.  Спуски со склонов. Оценка техники спусков. | 17.02-21.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 44/12 | Обучение технике конькового хода.  Спуски со склонов. Оценка техники спусков. |
| 45/13 | Смена ходов в соответствии с рельефом местности Прохождение дистанций 4 км (Ю) и 2 км. (Д). | 24.02-28.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 46/14 | Смена ходов в соответствии с рельефом местности Прохождение дистанций 4 км (Ю) и 2 км. (Д). |
| 47/15 | Оценка техники подъёма скользящим шагом. Повторение техники подъёмов и спусков. Развитие выносливости. | 03.03-07.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 48/16 | Контрольное упражнение – соревнование на дистанцию 2 км. Совершенствование техники передвижения на лыжах. |
| **Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ (8 часов)** | | | |
| 49/1 | Беседа о технике безопасности по спортивным играм. Освоение основных технических приемов в волейболе. | 10.03-14.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 50/2 | Обучение технике прямого нападающего удара. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». |
| 51/3 | Оценка техники выполнения, основных технических приемов. | 17.03-21.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 52/4 | Техника прямой подачи мяча. |
| 53/5 | Повторение основных технических приемов в в/л. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 31.03-04.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 54/6 | Контрольное упражнение – верхней передачи и прямой подачи. Учебная игра (по упрощённым правилам). |
| 55/7 | Верхняя передача и прямая подача. Учебная игра (по упрощённым правилам). | 07.04-11.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 56/8 | Верхняя передача и прямая подача. Учебная игра (по упрощённым правилам). |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)** | | | |
| 57/1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 14.04-18.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 58/2 | Оценка техники прыжка в высоту. Игра «Русская лапта». Бег до 2 мин. |
| 59/3 | Обучение техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. Подвижная игра «Гольф». | 21.04-25.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 60/4 | Оценка техники метания  мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 6159/5 | Тестирование 3х10м. Тренировка в подтягивании на перекладине. Подвижная игра. | 28.04-08.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 62/6 | Прохождение полосы препятствий. Контрольный норматив бег на 60 м. |
| 63/7 | Повторение техники выполнения прыжков в длину с разбега, в метании мяча. Медленный бег до 5 мин. Подтягивание на перекладине. | 12.05-16.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 64/8 | Техника бега на средние дистанции. Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега, в метании мяча. |
| 65/9 | Оценка прыжка в длину с разбега. Тестирование наклон туловища из положения сидя. | 19.05-23.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 66/10 | Тестирование прыжки через скакалку, в подтягивании. Двусторонняя игра «Пионербол с элементами волейбола». |
| 67/11 | Контрольное упражнение - 1000м(ю),1000м(д). | 26.05-30.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 68/12 | Двусторонняя игра «Пионербол с элементами волейбола». 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/>*

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 28 августа 2024г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

29 августа 2024г