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)

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

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

|  |
| --- |
|  (наименование предмета, курса)для 8 А, Б классов |
|  **базовый** |
| (уровень обучения) |

 Составитель:

 Ибрагимова Кристина Геннадьевна

 (ФИО учителя, специалиста)

 Учитель физической культуры

 первая квалификационная категория

2024

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 8 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 № 222 -ОД от 29.08.2024 г.

- положения о рабочей программе по учебному предмету учителя-предметника ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России», утвержденного директором школы 01.06.2024 г.

-программа по физической культуре разработана для 8 классов на основе программы «Физическая культура для обучающихся 8 классов» ФГП: Просвящение,2021);

- учебного плана школы на 2024-2025 уч. год

- календарного годового учебного графика школы на 2024-2025 уч.год.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе составляет 68 ч и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Знания о физической культуре.* Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

*Способы самостоятельной деятельности.* Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*«Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.

*«Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*«Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

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

*«Спортивные игры».*

*Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Волейбол.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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

**Метапредметные связи предмета «Физическая культура»**

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

**Тематическое планирование 8 класс (68ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР** |
| **Знания****о физической культуре** | В рамках других уроков | ***Тема*: *Возрождение Олимпийских игр Символика и ритуалы олимпийских игр. История Олимпийских современности***Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей **Коллективное обсуждение** (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способы самостоятельной деятельности | В рамках других уроков | ***Тема: Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств:*** знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь***Тема: Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.***проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования; | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1*](https://resh.edu.ru/subject/9/1) |
| Физическое совершествование (68ч)Физкультурно-оздоровительная деятельность | В рамках других уроков | ***Тема: Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.*** осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки***Тема: «Упражнения утренней зарядки»:***отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях***Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:*** знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры;разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.***Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:***разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно­имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| **Гимнастика»** | **10** | ***Тема: Акробатическая комбинация***повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации;стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);***Тема:* *Упражнения на низком гимнастическом бревне***повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;***Тема: Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине***повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладиненаблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении,описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её;контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| **Лёгкая атлетика** | **22** | ***Тема: Беговые упражнения.***наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; ***Тема: Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.***знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;***Тема: Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)***повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).; | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| **Лыжная подготовка** | **16** | ***Тема: Передвижение одновременным одношажным ходом*** повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;***Тема: Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий*** знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельн ого обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий;***Тема: Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона***разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов;контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах); | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| Спортивные игрыБаскетбол | **6** | ***Тема: Технические действия баскетболиста без мяча*** совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;***Тема: Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча***знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| Волейбол | **10** | ***Тема: Игровые действия в волейболе***совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры разучивают волейбол и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают волейбол и знакомятся с игровыми действиями виграют волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| Футбол | **4** | ***Тема: Удар по катящемуся мячу с разбега***совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;***Тема: Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния*** знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния; | [*https://resh.edu.ru/subject/9/1/*](https://resh.edu.ru/subject/9/1/) |
| ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** | В рамках других уроков | ***Рефлексия****:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | [https://www.gto.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584556680&usg=AOvVaw063sm4zRInDJei_ZWZfsdK) |
| **Итого** | **68 ч** |  |  |

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

**68 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Наименования раздела и тем** | **Плановые сроки прохождения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Лёгкая атлетика 10 часов.** |
| 1(1) | Техника безопасности по легкой атлетике. Техника низкого старта. | 02.09-06.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 2(2) | Техника низкого старта. **Тестирование** – бег 30 м с высокого старта. |
| 3(3) | Техника прыжка в длину способом согнув ноги.  | 09.09-13.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 4(4) | Прохождение полосы препятствий. Тестирование – прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. |
| 5(5) | Тестирование - подъём корпуса из положения лежа. Подтягивания. Развитие скоростных качеств.  | 16.09-20.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6(6) | Техника метания теннисного мяча с 4-5 шагов. Бег - 1000 м |
| 7(7) | **К/Н** - Бег на дистанции 60 м/с. Техника метания в неподвижную мишень. | 23.09-27.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 8(8) | **Тестирование** -Метание теннисного меча с места на дальность. Прыжки через скакалку |
| 9(9) | Метание мяча. Челночный бег 3х10 м./с. | 30.09-04.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 10(10) | Контрольное упражнение - бег1000м(м), 1000м(д). |
| **Спортивные и подвижные игры 6 часов (баскетбол)** |
| 11(1) | Техника безопасности по баскетболу. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Учебная игра 4Х4. | 07.10-11.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 12(2) | Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. Учебная игра 4Х4. |
| 13(3) | Техника ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра 4Х4. |  14.10-18.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 14(4) | **К/Н** – выполнение штрафных бросков. Совершенствовать двустороннюю игру 4х4. |
| 15(5) | Штрафные броски. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4. |  21.10-25.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 16(6) | Комплекс упражнений с мячами. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4 |
| **Спортивные и подвижные игры 6 часов (волейбол)** |
| 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) | Освоение основных технических приёмов и передач мяча. | 11.11-15.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20(4) | Техника прямой подачи мяча. |
| 21(5) | Повторение основных технических приемов в в/л. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 18.11-22.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22(6) | Контрольное упражнение – верхней передачи и прямой подачи. Учебная игра (по упрощённым правилам). |
|  **ГИМНАСТИКА (10 часов)** |
| 23(1) | Техника безопасности на уроках. СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические комбинации. | 25.11-29.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 24(2) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. |
| 25(3) | СУ. Медленный бег. Круговая тренировка. Обучение акробатическому соединению из 5 элементов. | 02.12-06.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26(4) | СУ. Медленный бег. ОРУ Упражнения в равновесии.Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики |
| 27(5) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнения в равновесии. Техника лазания по канату.**К/Н**-Кувырок вперёд в группировке | 09.12-13.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 28(6) | СУ. Медленный бег. ОРУ Техника лазания по канату. |
| 29(7) | СУ. Медленный бег. ОРУ.**Тестирование**- акробатическая комбинация  | 16.12-20.12  | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30(8) | СУ. Медленный бег. ОРУ.**Тестирование** - лазания по канату в три приема (мальчики) |
| 31(9) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне | 23.12.27.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32(10) | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. |
| **Лыжная подготовка 16 часов.**  |
| 33(1) | Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 13.01-17.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34(2) | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. |
| 35(3) |  Повороты на лыжах. | 20.01-24.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 36(4) | Передвижения на лыжах по учебной дистанции. |
| 37(5) | Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 27.01-31.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 38(6) | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. |
| 39(7) | **Тестирование** -техники одновременного бесшажного хода. | 03.02-07.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 40(8) | Развитие общей выносливости.Спуски на лыжах. |
| 41(9) | Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 10.02-14.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 42(10) | Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. |
| 43(11) | Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 17.02-21.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 44(12) |  Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. |
| 45(13) | Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 24.02-28.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 46(14) | **К/Н** - Прохождение дистанции до 3 км. Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. |
| 47(15) | Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 03.03-07.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 48(16) | Подвижные игры на лыжах. |
| **Спортивные и подвижные игры 4 часа (волейбол)** |
| 49(1) | Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 10.03-14.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 50(2) | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. |
| 51(3) | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 17.03-21.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 52(4) | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. |
| **Спортивные и подвижные игры 4 часа (футбол)** |
| 53(1) | Инструкция по ТБ. на спортивных играх. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 31.03-04.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 54(2) | Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе. |
| 55(3) | Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. | 07.04-11.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 56(4) | Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. |
| **Легкая атлетика 12 часов** |
| 57(1) | Техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 14.04-18.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 58(2) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. **К/Н**- Прыжок в длину с места. |
| 59(3) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 21.04-25.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 60(4) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. **К/Н**-Метание малого (теннисного) мяча на дальность. |
| 61(5) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ **Тестирование:** бег 60 м с высокого старта | 28.04-07.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 62(6) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ **Тестирование:** челночный бег 3х10м.  |
| 63(7) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Высокий старт. Бег-1000 м | 12.05-16.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 64(8) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание т/мяча с разбега 4-5 шагов**. К/Н-**Бег 30 м. |
| 65(9) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. **К/Н** -Метание т/мяча с разбега 4-5 шагов  | 19.05-23.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 66(10) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. |
| 67(11) | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. | 26.05-30.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 68(12) | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |
|  | **Итого** | **68 ч.** |  |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

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

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 28 августа 2024г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

29 августа 2024 г.