Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от \_29\_ августа 2023 г.

№ 142-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1489026)

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

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

|  |
| --- |
| (наименование предмета, курса)  для \_\_\_\_\_5А,5Б\_\_\_\_\_\_классов |
| **базовый** |
| (уровень обучения) |

Составитель:

Ибрагимова

Кристина Геннадьевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры

2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287) освоения программы основного общего образования на основе:

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

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

-программа по физической культуре разработана для 5 классов на основе программы «Физическая культура для обучающихся 5 классов» ФГП:Просвящение,2021);

- учебного плана школы на 2023-2024 уч. год

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе составляет 68 ч и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

**УМК** Программа по физической культуре разработана для 5 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**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*«Спортивные игры»*.

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

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

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

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

**Метапредметные связи предмета «Физическая культура»**

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

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

**Личностные результаты:**

* Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных 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

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 5 классе обучающийся научится:**

* выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
* составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
* осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
* выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
* выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
* передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
* выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
* демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
* демонстрировать технические действия в спортивных играх:
* баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
* волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
* футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Система оценки достижения планируемых результатов в 5 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 5 класс (68ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | ЭОР |
| **Знания**  **о физической культуре** | В рамках других уроков | *Тема «Что понимается под физической культурой» (*рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)   * обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; * высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.   Тема: знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»:   * описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, * осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.   *Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»:*   * характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления  и причины завершения; * анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; * устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр * Коллективное обсуждение *(с* использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя). | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Способы самостоя тельной  деятельности | В рамках других уроков | *Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:*   * знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; * устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.   *Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:*   * определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность  их выполнения; * составляют индивидуальный режим дня и оформляют  его в виде таблицы.   *Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:*   * знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; * приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.   *Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:*   * знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;   *Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:*   * выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); * разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1* |
| Физическое совершенствование  (68 ч).  Физкультур- но-оздоровительная деятельность | В рамках других уроков | *Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:*   * знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.   *Тема: «Упражнения утренней зарядки»:*   * отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях * *Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:* * знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; * разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.   *Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:*   * разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разно­имёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| 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»** |  | *Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; * описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); * совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); * определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; * совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).   *Тема: «Кувырок назад в группировке»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; * описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; * определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; * разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют   *Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:*   * знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; * разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; * контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Лёгкая атлетика»** |  | *Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:*   * закрепляют и совершенствуют технику высокого старта: * знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; * описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);   Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:   * закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; * разучивают стартовое и финишное ускорение; * разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.   *Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:*   * повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; * закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; * контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).   *Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; * определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; * разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.   *Тема: «Метание малого мяча на дальность»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; * разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лыжная подготовка* |  | *Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажнымходом»:*   * закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;   *Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой;*   * способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости».   *Тема: «Повороты на лыжах способом переступания*»:   * закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; * контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); * применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью.   *Тема: «Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»:*   * изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя; * разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону; * разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; * контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).   *Тема: «Спуск на лыжах с пологого склона»:*   * закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке; контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).   *Тема: «Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона»:*   * техники спуска с пологого склона в низкой стойке, выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы; * разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке; * разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; * контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) | * *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| «Спортивные игры».  Баскетбол |  | *Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники; * закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; * закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)   *Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол».*  *Тема: «Ведение баскетбольного мяча*»:   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники; * закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы; * разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».   *Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:*   * разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Волейбол |  | *Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:*   * закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; * разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; * контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах);   *Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).   *Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); * закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| Футбол |  | *Тема: «Удар по неподвижному мячу»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; * закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.   *Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; * закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.   *Тема: «Ведение футбольного мяча»:*   * рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; * закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.   *Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов):*   * рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча « змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; * описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; * определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; * разучивают технику обводки учебных конусов; * контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| ***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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования раздела и тем** | **Плановые сроки прохождения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Лёгкая атлетика 8 часов.** | | | |
| 1/1 | Беседа о технике безопасности на уроках л/атлетики. | 01.09-08.09 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 2/2 | Техника бега на короткие дистанции. |
| 3/3 | **КН.** Бег на 30 м с высокого старта. | 11.09-15.09 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 4/4 | Техника метания т/мяча на дальность с 3-4 шагов. |
| 5/5 | Техника бега на 60 м с высокого старта. | 18.09-22.09 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6/6 | Техника метания т/мяча на дальность с разбега. |
| 7/7 | Кроссовая подготовка. | 25.09-29.09 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 8/8 | **КН.** Метание т/мяча на дальность с 3-4 шагов. |
| **Спортивные и подвижные игры 8 часов.** | | | |
| 9/1 | Беседа о технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. | 02.10-06.10 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 10/2 | Ведение мяча с изменением направления. |
| 11/3 | Передача баскетбольного мяча , остановка двумя шагами и прыжком с мячом. | 09.10-13.10 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 12/4 | Ведение б/б мяча на месте и в движении. |
| 13/5 | Упражнения с б/б мячом. Игра: «Пять передач», «Мяч капитану». | 16.10-20.10 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 14/6 | Приём и передача мяча на месте. |
| 15/7 | Ведение и передача б/б мяча на месте и в движении. | 23.10-27.10 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 16/8 | Бросок б/б мяча в кольцо сбоку от щита. Подведение итогов четверти. |
| **Гимнастика 10 часов.** | | | |
| 17/1 | Беседа о технике безопасности  на уроках гимнастики. | 06.11-10.11 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 18/2 | Кувырок вперёд. Круговая тренировка. |
| 19/3 | Организационно-методические указания. Кувырок вперёд | 13.11-17.11 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20/4 | **КН.**  Кувырока вперёд. |
| 21/5 | Акробатическая комбинация. | 20.11-24.11 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22/6 | Лазание по гимнастической стенке и висы на перекладине. |
| 23/7 | Прыжки со скакалкой. | 27.11-01.12 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 24/8 | Техника лазания по канату. |
| 25/9 | Лазание по канату в два приема. | 04.12-08.12 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26/10 | Опорный прыжок. |
| **Спортивные и подвижные игры 4 часа** | | | |
| 27/1 | Беседа о технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. | 11.12-15.12 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 28/2 | Ведение мяча с изменением направления. |
| 29/3 | Упражнения с б/б мячом. Игра: «Пять передач», «Мяч капитану». | 18.12-22.12 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30/4 | **КН.** Бросок б/б мяча в кольцо сбоку от щита. |
| **Лыжная подготовка 16 часов.** | | | |
| 31/1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. | 08.01-12.01 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32/2 | Попеременный двушажный ход на лыжах имитация. |
| 33/3 | Попеременный двушажный ход на лыжах. | 15.01-19.01 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34/4 | Попеременный двушажный ход на лыжах. |
| 35/5 | Техника спуска и подъёма. | 22.01-26.01 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 36/6 | Повороты переступанием на месте и при передвижении по лыжне «змейкой». |
| 37/7 | Техника подъема на склон «елочкой», спуск в низкой стойке. | 29.01-02.02 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 38/8 | Спуск со склона в средней стойке. |
| 39/9 | Техника лыжных ходов. | 05.02-09.02 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 40/10 | Торможение «плугом» на склоне. |
| 41/11 | Эстафеты на лыжах с этапом 60 м. | 12.02-16.02 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 42/12 | Применение различных лыжных ходов на равнине. |
| 43/13 | Спуски и подъёмы, торможение на склоне. Игры: «Накаты», «Подними предмет». | 19.02-23.02 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 44/14 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах. |
| 45/15 | Игры на склоне: «Пройди в ворота», «Спуск с препятствиями». | 26.02-01.03 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 46/16 | **КН.**  Бег на 60 м. на лыжах |
| **Спортивные и подвижные игры 8 часов.** | | | |
| 47/1 | Беседа о технике безопасности на уроках спортивных игр. | 04.03-08.03 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 48/2 | Подвижные игры с мячом. |
| 49/3 | Подвижные игры с мячом. | 11.03-15.03 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 50/4 | Пионербол с элементами волейбола |
| 51/5 | Нижняя прямая подача в волейболе. Упражнения для формирования осанки. | 25.03-29.03 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 52/6 | Техника передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. |
| 53/7 | Техника передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. | 01.04-05.04 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 54/8 | Нижняя прямая подача в волейболе. |
| **Лёгкая атлетика 14 часов.** | | | |
| 55/1 | Т.Б. на уроках л/атлетики. Эстафеты с бегом. | 08.04-12.04 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 56/2 | **КН.**  Подтягивания на перекладине. |
| 57/3 | **КН.**  Прыжка в длину с места. | 15.04-19.04 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 58/4 | Беговые упражнения. |
| 59/5 | **КН.**  Бега на 30 м. Влияние легкоатле­тических упраж­нений на раз­личные системы организма | 22.04-26.04 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 60/6 | **КН.**  Бега на 60 м. |
| 61/7 | **КН.** Метания т/мяча с двух шагов на дальность. | 29.04-03.05 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 62/8 | Футбольные упражнения. Игра в футбол. Подвижная игра: «День и ночь». |
| 63/9 | Бег на 1000 м. | 06.05-10.05 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 64/10 | Кроссовая подготов­ка. Пре­одоление полосы препят­ствий. Развитие силовой выносли­вости |
| 65/11 | Двухсторонняя учебная игра | 13.05-17.05 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 66/12 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств |
| 67/13 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств | 20.05-24.05 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 68/14 | Подведение итогов года. |
|  | **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»;2021 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

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

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

28 августа 2023г