Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от 29 августа 2024 г.

№ 222 -ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1443294)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 А класса

Составитель:

Сундукова Екатерина Анатольевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

п. Юность 2024 г.

**Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 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, Просвещение, 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 подвижны 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 самостоятельной деятельности | В рамках других уроков | *Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»:*   * знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; * устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.   *Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»:*   * определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность  их выполнения; * составляют индивидуальный режим дня и оформляют  его в виде таблицы.   *Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»:*   * знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; * приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.   *Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»:*   * знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения;   *Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:*   * выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); * разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1* |
| 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/* |
| «Гимнастика» |  | *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. | 02.09-06.09 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 2/2 | Техника бега на короткие дистанции. |
| 3/3 | **КН.** Бег на 30 м с высокого старта. | 09.09-13.09 | 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. | 16.09-20.09 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6/6 | Техника метания т/мяча на дальность с разбега. |
| 7/7 | Кроссовая подготовка. | 23.09-27.09 | 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. | 30.09-04.10 | 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. | 07.10-11.10 | 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». | 14.10-18.10 | 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. | 21.10-25.10 | 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. | 05.11-08.11 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 18/2 | Кувырок вперёд. Круговая тренировка. |
| 19/3 | Организационно-методические указания. Кувырок вперёд | 11.11-15.11 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20/4 | **КН.**  Кувырок вперёд. |
| 21/5 | Акробатическая комбинация. | 18.11-22.11 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22/6 | Лазание по гимнастической стенке и висы на перекладине. |
| 23/7 | Прыжки со скакалкой. | 25.11-29.11 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 24/8 | Техника лазания по канату. |
| 25/9 | Лазание по канату в два приема. | 02.12-06.12 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26/10 | Опорный прыжок. |
| **Спортивные и подвижные игры 6 часа** | | | |
| 27/1 | Беседа о технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. | 09.12-13.12 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 28/2 | Ведение мяча с изменением направления. |
| 29/3 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. | 16.12-20.12 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30/4 | Упражнения с б/б мячом. Игра: «Пять передач», «Мяч капитану». |
| 31/5 | **КН.** Бросок б/б мяча в кольцо сбоку от щита. | 23.12-27.12 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32/6 | Упражнения с б/б мячом. Игра: «Пять передач», «Мяч капитану». |
| **Лыжная подготовка 16 часов.** | | | |
| 33/1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. | 13.01-17.01 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34/2 | Попеременный двушажный ход на лыжах имитация. |
| 35/3 | Попеременный двушажный ход на лыжах. | 20.01-24.01 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 36/4 | Попеременный двушажный ход на лыжах. |
| 37/5 | Техника спуска и подъёма. | 27.01-31.01 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 38/6 | Повороты переступанием на месте и при передвижении по лыжне «змейкой». |
| 39/7 | Техника подъема на склон «елочкой», спуск в низкой стойке. | 03.02-07.02 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 40/8 | Спуск со склона в средней стойке. |
| 41/9 | Техника лыжных ходов. | 10.02-14.02 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 42/10 | Торможение «плугом» на склоне. |
| 43/11 | Эстафеты на лыжах с этапом 60 м. | 17.02-21.02 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 44/12 | Применение различных лыжных ходов на равнине. |
| 45/13 | Спуски и подъёмы, торможение на склоне. Игры: «Накаты», «Подними предмет». | 24.02-28.02 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 46/14 | Прохождение дистанции 2 км на лыжах. |
| 47/15 | Игры на склоне: «Пройди в ворота», «Спуск с препятствиями». | 03.03-07.03 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 48/16 | **КН.**  Бег на 60 м. на лыжах |
| **Спортивные и подвижные игры 8 часов.** | | | |
| 49/1 | Беседа о технике безопасности на уроках спортивных игр. | 10.03-14.03 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 50/2 | Подвижные игры с мячом. |
| 51/3 | Подвижные игры с мячом. | 17.03-21.03 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 52/4 | Пионербол с элементами волейбола |
| 53/5 | Нижняя прямая подача в волейболе. Упражнения для формирования осанки. | 31.03-04.04 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 54/6 | Техника передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. |
| 55/7 | Техника передачи мяча двумя руками снизу в волейболе. | 07.04-11.04 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 56/8 | Нижняя прямая подача в волейболе. |
| **Лёгкая атлетика 12 часов.** | | | |
| 57/1 | Т.Б. на уроках л/атлетики. Эстафеты с бегом. | 14.04-18.04 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 58/2 | **КН.**  Подтягивания на перекладине. |
| 59/3 | **КН.**  Прыжка в длину с места. | 21.04-25.04 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 60/4 | Беговые упражнения. |
| 61/5 | **КН.**  Бега на 30 м. Влияние легкоатле­тических упраж­нений на раз­личные системы организма | 28.04-08.05 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 62/6 | **КН.**  Бега на 60 м. |
| 63/7 | **КН.** Метания т/мяча с двух шагов на дальность. | 12.05-16.05 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 64/8 | Футбольные упражнения. Игра в футбол. Подвижная игра: «День и ночь». |
| 65/9 | Бег на 1000 м. | 19.05-23.05 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 66/10 | Кроссовая подготов­ка. Пре­одоление полосы препят­ствий. Развитие силовой выносли­вости |
| 67/11 | Двухсторонняя учебная игра | 26.05-30.05 | Цифровой  образовательный контент <https://educont.ru> |
| 68/12 | Эстафеты с эле­ментами спортив­ных игр. Развитие двига­тельных качеств. Поведения 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/>*

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 28 августа 2024 г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

29 августа 2024 г.