**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение**

**средняя школа «Школа радости»**

г.о. Люберцы

Утверждаю

Директор НЧ СОУ «Школа радости»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ременяк Е.А.

Приказ № 1/3 от «01» сентября 2021 г

**Рабочая программа по физической культуре**

(базовый уровень)

**5 класс**

Составитель: Папунова Алла Анатольевна,

учитель физической культуры

2021 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе, а так же на основе рабочей программы к УМК В.И. Ляха.

**Рабочая программа по физической культуре. 5 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.:ВАКО, 2016**

Учебник:

**Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура. 5-7 классы. М: Просвещение, 2017**

На освоение предмета «Физическая культура» в 5 классе в Учебном плане НЧ СОУ «Школа радости» отводится 2ч в неделю, итого 70 часов за учебный год. Третий час физической культуры реализуется за счет занятий внеурочной деятельности, в мастерской «Твои возможности».

Рабочая программа адаптирована под материально-технические условия НЧ СОУ «Школа радости», в соответствии с принципом вариативности, заложенном в предметном содержании учебного предмета «Физическая культура».

Личностные, метапредметные и предметные  
результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

1. в области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных осо­бенностях физического развития и физиче­ской подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индиви­дуального здоровья и о функциональных воз­можностях организма, способах профилакти­ки заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направ­ленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, ин­дивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

1. в области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодейст­вия в процессе занятий физической культу­рой, игровой и соревновательной деятельно­сти;
* способность активно включаться в совмест­ные физкультурно-оздоровительные и спор­тивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликт­ные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружаю­щим.

1. в области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и бла­гоустраивать места стоянок, соблюдать пра­вила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную оде­жду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

1. в области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее дли­тельно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддержи­вать его в рамках принятых норм и представ­лений посредством занятий физической куль­турой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

1. в области коммуникативной культуры:

* умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоро­вительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической куль­турой; умение достаточно полно и точно формулиро­вать цель и задачи совместных с другими деть­ми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с парт­нерами во время учебной и игровой деятель­ности.

1. в области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными спосо­бами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнооб­разных физических упражнений различной функциональной направленности, техниче­ских действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении те­стовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

* умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их ис­правления;
* умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоува­жения и взаимопомощи, дружбы и толерант­ности;
* осознание необходимости обеспечивать защи­ту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* умение организовывать самостоятельную дея­тельность с учетом требований ее безопасно­сти, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* умение планировать собственную деятель­ность, распределять нагрузку и отдых в про­цессе ее выполнения;
* умение анализировать и объективно оцени­вать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* способность видеть красоту движений, выде­лять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образ­цами;
* овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рас­судительность;
* умение технически правильно выполнять дви­гательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревнователь­ной деятельности.

Предметные результаты:

* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовы­вать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* умение излагать факты истории развития фи­зической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность представлять физическую куль­туру как средство укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;
* умение измерять (познавать) индивидуаль­ные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при вы­полнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверст­никами подвижные игры и элементы соревно­ваний, осуществлять их объективное судей­ство;
* бережное обращение с инвентарем и обору­дованием, соблюдение требований техники безопасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой на­правленностью, подбирать для них физиче­ские упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по раз­витию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверст­никами по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных дейст­вий, анализировать и находить ошибки, эф­фективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражне­ний;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разны­ми учениками, выделять отличительные при­знаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимна­стические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в иг­ровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двига­тельные навыки и умения различными спо­собами, в различных изменяющихся, вариа­тивных условиях.

Планируемые результаты обучения

«Основы знаний по физической культуре»

Обучающийся научится:

* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *владеть умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;*
* *выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

«Легкая атлетика»

Обучающийся научится:

* понимать требования безопасности при проведении занятий;
* бегать с максимальной скоростью с высокого (30 - 60 метров);
* совершать прыжок с места;
* метать мяч в вертикальную цель, на дальность;
* познакомиться с техникой равномерного бега;
* уметь бегать в равномерном темпе (до 10 минут);
* выполнять специальные беговые упражнения;
* разбираться в терминологии легкой атлетики.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *соблюдать самоконтроль при занятиях легкой атлетикой;*
* *выполнять метание мяча на дальность из различных исходных положений;*
* *выполнять ускорение на короткие дистанции из низкого старта.*

«Гимнастика элементами акробатики»

Обучающийся научится:

* выполнять строевые приемы;
* выполнять комбинацию из разученных 5-6 элементов.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *осуществлять страховку во время занятий;*
* *выполнять прыжки на скакалке, укладываясь в норматив;*
* *опираться на основы выполнения гимнастических упражнений.*

**«Спортивные игры. Бадминтон»**

Обучающийся научится:

* познакомиться с терминологией спортивной игры бадминтон;
* выполнять на месте, в движении технические элементы;
* играть в бадминтон по упрощенным правилам;
* выполнять технические действия в игре.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *соблюдать правила во время игры в бадминтон;*
* *организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания с элементами бадминтона;*
* *выполнять специализированные упражнения с элементами бадминтона.*

**«Спортивные игры. Волейбол»**

Обучающийся научится:

* познакомиться с терминологией спортивной игры в волейбол;
* выполнять технические элементы (подачи мяча снизу, ловля мяча, прием мяча, передача мяча сверху);
* играть в волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять правильно технические действия в игре.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания с элементами волейбола;*
* *соблюдать правила во время игры в волейбол;*
* *выполнять специализированные упражнения с элементами волейбола.*

**«Лыжная подготовка»**

Обучающийся научится:

* познакомиться с техникой передвижения на лыжах;
* выполнять специальные упражнения (спуски, подъемы, торможения);

*Обучающийся получит возможность:*

* *углубить свои знания в саморегулировании нагрузки во время передвижения на лыжах.*

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия). Фи­зическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к заня­тиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оцен­ка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культу­ры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимна­стики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с об­щеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Самбо.

* Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика (девочки).
* Упражнения и комбинации на гимнастиче­ском бревне (девочки) или скамейке.
* Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* Специально-подготовительные упражнения Самбо.
* Приёмы самостраховки.
* Специально-подготовительные упражнения для бросков.
* Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо.

Легкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эста­фетный бег.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
* Метание малого мяча в вертикальную ми­шень, на дальность с трех шагов разбега.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, ко­ординации движений.

Лыжные гонки.

* Техника передвижений на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

* Бадминтон. Основные приемы. Правила тех­ники безопасности. Игра по правилам. Раз­витие быстроты, силы, выносливости, коор­динации движений.
* Волейбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

В соответствии с условиями материально-технической базы НЧ СОУ «Школа радости» спортивная игра «Баскетбол», прописанная в примерной программе заменена на спортивную игру «Бадминтон».

Планирование составлено на основе рабочей программы по бадминтону для общеобразовательных учреждений

**Турманидзе В.Г.** Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Тур­ма­ни­дзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. Издательство ОмГУ.

Примерное распределение учебных часов  
 по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, приведено в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Знания о физической культуре | В процессе про­ведения уроков |
| Способы физкультурной деятель­ности | В процессе про­ведения уроков |
| Физическое совершенствование:   1. Физкультурно-оздоровитель­ная деятельность 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | В процессе про­ведения уроков |
| гимнастика с основами акро­батики, самбо | 15 |
| легкая атлетика | 16 |
| лыжная подготовка | 15 |
| спортивные игры (волейбол, бадминтон) | 24 |
| общеразвивающие упражнения | В процессе про­ведения уроков |
| Общее количество часов | 70 |

**Календарное планирование учебного материала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание учебного материала | Планируемые сроки | Скорректи-  рованные сроки |
|  | ***Знания о физической культуре. Легкая атлетика.*** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на занятиях физической культурой. Физическое развитие человека. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | 01.09 |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Олимпийские игры древности. ОРУ в движении. Подвижные игры на бег. | 06.09 |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м. Техника движений и ее основные показатели. ОРУ в движении. Подвижные игры на выносливость. | 08.09 |  |
| 4 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». ОРУ в движении. Эстафеты, встречная эстафета | 13.09 |  |
| 5 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Дневник по физкультурной деятельности. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Игры с мячом. | 15.09 |  |
| 6 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Оздоровительная ходьба и бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Игры на внимание. | 20.09 |  |
| 7 | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места. Упражнения в парах. ОРУ. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | 22.09 |  |
| 8 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. Здоровье и здоровый образ жизни. ОРУ. Подвижные игры с мячом. | 27.09 |  |
| 9 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с места. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. | 29.09 |  |
|  | ***Спортивные игры.*** |  |  |
| 10 | Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОРУ. | 04.10 |  |
| 11 | Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. ОРУ с набивным мячом. Эстафеты с набивным мячом. | 06.10 |  |
| 12 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. ОРУ. Игровые упражнения в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 11.10 |  |
| 13 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. ОРУ. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Игровые упражнения в эстафете. | 13.10 |  |
| 14 | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 18.10 |  |
| 15 | Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения на сочетание верхней и нижней передачи мяча в парах. Подвижные игры с мячом. | 20.10 |  |
| 16 | Волейбол. Нижняя подача мяча. ОРУ на подачу мяча в стену, в парах. Подвижная игра «Подай и попади». | 25.10 |  |
| 17 | Волейбол. Основные приемы игры. ОРУ с мячом. Закрепление техники нижней подачи. Игра по упрощенным правилам. | 27.11 |  |
| 18 | Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. ОРУ с мячом. Игра по упрощенным правилам. | 08.11 |  |
| 19 | Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания с ограниченным числом игроков. ОРУ с мячом. Игра по упрощенным правилам. | 10.11 |  |
| 20 | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. ОРУ. Закрепление техники приема и передачи мяча. Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра. | 15.11 |  |
| 21 | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. Совершенствование техники игры в волейбол. Учебная игра. | 17.11 |  |
| 22 | Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств. ОРУ с гимнастической палкой. Режим и распорядок дня. | 22.11 |  |
|  | ***Гимнастика*** |  |  |
| 23 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Развитие гибкости, координационных способностей. | 24.11 |  |
| 24 | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Акробатические комбинации. ОРУ. Упражнения на гибкость. Подвижные игры с мячом. | 29.11 |  |
| 25 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост. ОРУ без предметов. | 01.12 |  |
| 26 | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Самонаблюдение и самоконтроль. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. | 06.12 |  |
| 27 | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на растяжку. | 08.12 |  |
| 28 | Висы. Строевые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). | 13.12 |  |
|  | ***Самбо*** |  |  |
| 29 | Техника безопасности на занятиях Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. ОРУ на матах. | 15.12 |  |
| 30 | Приёмы самостраховки: на спину через партнера. Работа в парах. ОРУ на матах. Подвижная игра с гимнастической скакалкой. | 20.12 |  |
| 31 | Совершенствование приёмов самостраховки. ОРУ на матах. Развитие координации и силовых качеств. | 22.12 |  |
| 32 | Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок. Работа в парах. ОРУ на матах. Гимнастическая эстафета. | 24.12 |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** |  |  |
| 33 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Техника скользящего шага. Подвижная игра на лыжах в парах. | 10.01 |  |
| 34 | Скользящий шаг. Поворот переступанием. Техника попеременного двухшажного хода на лыжах. | 12.01 |  |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 17.01 |  |
| 36 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Поворот переступанием. Подвижная игра на лыжах. | 19.01 |  |
| 37 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Встречные эстафеты в парах без палок. | 24.01 |  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. Встречные эстафеты. | 26.01 |  |
| 39 | Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 31.01 |  |
| 40 | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. Круговая эстафета. | 02.02 |  |
| 41 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. Лыжные гонки 1км. | 07.02 |  |
| 42 | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах. | 09.02 |  |
| 43 | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 14.02 |  |
| 44 | Подъем поступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости. | 16.02 |  |
| 45 | Торможение упором, плугом. Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости. Тренировка в парах. | 21.02 |  |
| 46 | Непрерывное передвижение на лыжах. Дистанция – 1км. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Игры на лыжах. | 23.02 | 21.02 |
| 47 | Непрерывное передвижение на лыжах. Дистанция – 1.5 км. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Игры на лыжах. | 28.02 |  |
| 48 | Контрольный урок по лыжной подготовке. Виды передвижений на лыжах. Виды подъемов и спусков на лыжах. | 02.03 |  |
|  | ***Бадминтон.*** |  |  |
| 49 | Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Стойки и передвижения игрока. ОРУ. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей. | 14.03 |  |
| 50 | Бадминтон. Стойки и передвижения игрока. Основные правила игры. Развитие координационных способностей. Учебная игра в парах. ОРУ с гимнастическими палками. | 16.03 |  |
| 51 | Бадминтон. Терминология бадминтона. ОРУ жонглирование волана. Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), перенося воланы в каждый угол площадки. | 21.03 |  |
| 52 | Бадминтон. Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. | 23.03 |  |
| 53 | Бадминтон. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. ОРУ жонглирование воланом. Учебная игра. | 28.03 |  |
| 54 | Бадминтон. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ жонглирование воланом. Учебная игра. Подвижная игра с мячом. | 30.03 |  |
| 55 | Бадминтон. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений. Учебная игра. | 04.04 |  |
| 56 | Бадминтон. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. Учебная игра. | 06.04 |  |
| 57 | Контрольной урок по игре в Бадминтон. Основные стойки, передвижения, подачи, удары. Игра Бадминтон. | 11.04 |  |
|  | ***Самбо.*** |  |  |
| 58 | Техника безопасности при занятиях Самбо. ОРУ Специально-подготовительные упражнения Самбо. | 13.04 |  |
| 59 | Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. ОРУ на матах. Работа в парах. | 18.04 |  |
| 60 | Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. ОРУ на матах. | 20.04 |  |
| 61 | Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием. ОРУ на матах. Работа в парах. | 25.04 |  |
| 62 | Контрольный урок по Самбо. Приёмы самостраховки, броски. | 27.04 |  |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |
| 63 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Значение легкоатлетических упражнений для развития организма человека. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. | 02.05 | 04.05 |
| 64 | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | 04.05 |  |
| 65 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения | 09.05 | 11.05 |
| 66 | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м. ОРУ в движении. | 11.05 |  |
| 67 | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 16.05 |  |
| 68 | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. | 18.05 |  |
| 69 | Сдача зачетов по физической подготовке. Контрольные упражнения по легкой атлетике. Подвижные игры на выбор обучающихся. ОРУ. Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера | 23.05 |  |
| 70 | Эстафеты с элементами спортивных игр Развитие двигательных качеств. Комплекс ОРУ. Спортивные игры на выбор обучающихся. | 25.05 |  |

ИОР

<https://www.gto.ru/>

<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/>

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»  
Контрольные упражнения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетвори­  тельно | Отлично | Хорошо | Удовлетвори­  тельно |
| Бег 60 м, с | 10,4  и меньше | 10,5-11,6 | 11,7  и больше | 10,0  и меньше | 10,1-11,1 | 11,2  и больше |
| Бег 300 м, мин, с | 1,07  и меньше | 1,08—1,21 | 1,22  и больше | 1,00  и меньше | 1,01-1,17 | 1,18  и больше |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,20  и меньше | 5,21-7,20 | 7,21  и больше | 4,45  и меньше | 4,46-6,45 | 6,46  и больше |
| Бег 1500 м, мин, с | 9,00  и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и больше | 8,50  и меньше | 8,51-9,59 | 10,00 и больше |
| Прыжок в длину, см | 300  и больше | 299-221 | 220  и меньше | 340  и больше | 339-261 | 260  и меньше |
| Прыжок в высоту, см | 105 и больше | 100-85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-90 | 85 и меньше |
| Метание мяча (150 г), м | 21 и больше | 20-15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33-21 | 20 и меньше |

Контрольные тесты.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетвори­  тельно | Отлично | Хорошо | Удовлетвори­  тельно |
| Бег 30 м, с | 5,4 и меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и больше | 5,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6,2 и больше |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 8, 6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и меньше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 164 и больше | 163-125 | 124 и меньше | 179 и больше | 178-135 | 134 и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин | 110 и больше | 109-91 | 90 и меньше | 90 и больше | 89-71 | 70 и меньше |
| Подтягивание (девочки из по­ложения лежа), количество раз | 14 и больше | 13-6 | 5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| Поднимание туловища, количество раз за 30 с | 16 и больше | 10-15 | 9 и меньше | 22 и больше | 12-21 | 1 10 и меньше |
| Сила кисти, кг | 18 и больше | 15-10 | 12 и меньше | 24 и больше | 21-12 | 16 и меньше |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО.  Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 25.08.2020  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО.  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/А.П. Кожанова/  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(дата) |