**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)

**6 класс**

Составитель: Папунова Алла Анатольевна,

учитель физической культуры

2021 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 6 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. 6 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 6 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:

* понимать, характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
* 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 по развитию физических качеств;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* *осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;*
* *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 тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*
* *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;*
* *выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.*

«Легкая атлетика»

Обучающийся научится:

* понимать требования безопасности при проведении соревнований и занятий;
* бегать с максимальной скоростью с высокого, низкого старта (30 - 60 метров);
* совершать прыжок в высоту с использованием техники прыжка «ножницы»;
* метать мяч весом 150 грамм на дальность из различных исходных положений;
* бегать в равномерном темпе (до 10 минут);
* выполнять специальные беговые упражнения с предметами;
* двигаться в технике равномерного бега.

*Обучающийся получит возможность:*

* *разбираться в терминологии легкой атлетики;*
* *оказывать помощь в судействе;*
* *соблюдать самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.*

«Гимнастика с элементами акробатики»

Обучающийся научится:

* применять гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей;
* выполнять строевые приемы;
* выполнять комбинацию из разученных 6-7 элементов.

*Обучающийся получит возможность:*

* *осуществлять страховку во время занятий;*
* *опираться на основы выполнения гимнастических упражнений.*

«Спортивные игры. Бадминтон»

Обучающийся научится:

* понимать терминологию спортивной игры бадминтон;
* выполнять на месте, в движении технические элементы;
* играть в бадминтон по упрощенным правилам;
* выполнять правильно 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 усложненные специализированные задания для совершенствования навыка технических приемов.*

«Спортивные игры. Волейбол»

Обучающийся научится:

* владеть терминологией спортивной игры в волейбол;
* выполнять правильно технические элементы (подачи мяча снизу, ловля мяча, прием мяча снизу - сверху, передача мяча сверху);
* играть в волейбол по упрощенным правилам;

*Обучающийся получит возможность:*

* *организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания с элементами волейбола;*
* *Выполнять упражнения специализированной направленности.*

«Лыжная подготовка»

Обучающийся научится:

* выполнять специальные упражнения (спуски, подъемы, торможения);
* двигаться в различной технике передвижения на лыжах.

*Обучающийся получит возможность:*

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

**Содержание предмета «Физическая культура»**

Раздел «Знания о физической культуре»

Возрождение Олимпийских игр. Зарождение олимпийского движения в России.

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 перевернутой гим­настической скамейке.
* Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* Лазанье по гимнастической стенке.
* 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 | 24 |
| лыжная подготовка | 12 |
| спортивные игры (волейбол, бадминтон) | 19 |
| 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. Физическая культура как явление культуры Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 30м и челночного бега 3Х10м. Подвижная игра. | 01.09 |  |
| 2 | Тестирование бега на 60м и 300м. Техника старта с опорой на одну руку. ОРУ беговые упражнения. Подвижная игра «Собачки ногами». | 02.09 |  |
| 3 | Техника метания мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» Основы здорового образа жизни. Планирование режима дня и учебной деятельности. | 08.09 |  |
| 4 | Тестирование метания мяча на дальность. ОРУ равномерный гладкий бег. Подвижная игра «Собачки ногами». Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 09.09 |  |
| 5 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Правила профилактики травматизма. | 15.09 |  |
| 6 | Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега. ОРУ в движении. Техника эстафетного бега с передачей палочки. | 16.09 |  |
| 7 | Равномерный бег. Развитие выносливости. Самоконтроль. Оценка уровня своей выносливости. Подвижная игра с воланчиком. | 22.09 |  |
| 8 | Тестирование бега на 1000м. ОРУ на гибкость. Спортивная игра «Бадминтон». Правильный выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | 23.09 |  |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 29.09 |  |
| 10 | Броски малого мяча на точность. ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Чей дальше?» Тестирование подъема туловища из положения лёжа на спине. | 30.10 |  |
| 11 | Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Прыжок в высоту способом перешагивание. ОРУ с набивным мячом. Оценка уровня развития своих технических способностей. Подвижная игра «салки и мяч» | 06.10 |  |
| 12 | Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч». | 07.10 |  |
| 13 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. ОРУ на гимнастической скамейке. Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 13.10 |  |
| 14 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. | 14.10 |  |
|  | ***Спортивные игры*** |  |  |
| 15 | Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Передача мяча сверху двумя руками. ОРУ с волейбольным мячом. Работа в парах. Подвижная игра «Пионербол». Правила игры «Волейбол». | 20.10 |  |
| 16 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. ОРУ. Закрепление стойки игрока, перемещения в стойке лицом и спиной вперед. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте, прием мяча снизу двумя руками на месте. Игра в мини-волейбол. Контроль техники: прыжки в длину с места на результат. Развитие координационных способностей. Терминология игры. | 21.10 |  |
| 17 | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения. ОРУ с волейбольным мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Разучивание передачи над собой. Разучивание нижней прямой подачи мяча с 3-6 метров. Игра в мини - волейбол. Контроль техники: прыжки через скакалку 1 мин. Развитие координационных способностей. | 27.11 |  |
| 18 | Волейбол Закрепление передачи мяча над собой. Закрепление нижней прямой подачи мяча с 3-6 м.  Игра в мини-волейбол. Контроль техники – поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. | 28.11 |  |
| 19 | Волейбол. Верхняя прямая подача. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2). Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания. Игра в мини-волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | 10.11 |  |
| 20 | Волейбол. Тактические действия. Совершенствование приема мяча сверху после перемещения. Игровые задания 3:3 с ограниченным числом игроков. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей. | 11.11 |  |
| 21 | Волейбол. Тактические действия. ОРУ с гимнастическими скакалками. Совершенствование ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей. | 17.11 |  |
| 22 | Волейбол. Игра по правилам. ОРУ с волейбольным мячом. Совершенствование игровых заданий с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Тактика свободного нападения. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей. | 18.11 |  |
| 23 | Волейбол. Игра по правилам. ОРУ с волейбольным мячом. Совершенствование игровых заданий с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Тактика свободного нападения. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей. | 24.11 |  |
| 24 | Волейбол. Игра по правилам. ОРУ с волейбольным мячом. Совершенствование игровых заданий с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Тактика свободного нападения. Игра в мини – волейбол. Развитие координационных способностей. | 25.11 |  |
| 25 | Контрольный урок по теме «Волейбол». | 01.12 |  |
| 26 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и акробатические комбинации. ОРУ на матах. Гимнастические эстафеты. | 02.12 |  |
| 27 | Строевые упражнения и акробатические комбинации. Развитие скоростных и координационных качеств. Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте. Совершенствование два кувырка назад слитно. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Обеспечение техники безопасности. | 08.12 |  |
| 28 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. ОРУ на гимнастической скамейке. Мост из положения стоя и кувырок назад. | 09.12 |  |
| 29 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. ОРУ. Совершенствование соединения акробатических упражнений из разученных элементов. Эстафеты с набивными мячами. Режим труда и отдыха. | 15.12 |  |
| 30 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование соединения акробатических упражнений из разученных элементов. Эстафеты с набивными мячами. | 16.12 |  |
| 31 | Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования). ОРУ на матах. Гимнастические комбинации на матах. Гимнастические эстафеты. Развитие силы и выносливости. | 22.12 |  |
| 32 | Ритмическая гимнастика и общефизические упражнения. ОРУ под музыкальное сопровождения. Круговая тренировка по станциям. | 23.12 |  |
|  | ***Лыжная подготовка.*** |  |  |
| 33 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Догони впередиидущего». | 12.01 |  |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. ОРУ на лыжах без палок. Подвижная игра «Догони впередиидущего». | 13.01 |  |
| 35 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции в медленном темпе до 3,5км. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. | 19.01 |  |
| 36 | Чередование различных лыжных ходов. ОРУ на лыжах с палками. Подвижная игра «Накаты». Разгон и кат на максимально большое расстояние. | 20.01 |  |
| 37 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах. ОРУ на лыжах. Дистанция 1 км на лыжах. Эстафета с передачей лыжных палок. | 26.01 |  |
| 38 | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах. Подвижная игра «Накаты». Зимняя Олимпиада. Олимпийские чемпионы. Лыжные гонки 1км. Медленное передвижение на лыжах. | 27.01 |  |
| 39 | Торможение и поворот упором. Подвижная игра «Накаты» со склона. Эстафета с передачей палок. Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма. | 02.02 |  |
| 40 | Преодоление небольших трамплинов. Подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате». | 03.02 |  |
| 41 | Подъемы на склон и спуски со склона. ОРУ на лыжах. Подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате». | 09.02 |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2км. ОРУ на лыжах с палками. Распределение силы по дистанции. Встречные эстафеты. | 10.02 |  |
| 43 | Прохождение дистанции 3км. Развитие силы и выносливости. | 16.02 |  |
| 44 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». | 17.02 |  |
|  | ***Самбо.*** |  |  |
| 45 | Техника безопасности на занятиях Самбо. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. | 23.02 | 24.02 |
| 46 | Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки. ОРУ на матах. | 24.02 | 02.03 |
| 47 | Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. ОРУ на матах. | 02.03 |  |
| 48 | Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижные игры на матах. | 03.03 |  |
| 49 | Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием. ОРУ на матах. | 16.03 |  |
| 50 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. | 17.03 |  |
| 51 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. | 24.03 |  |
| 52 | Контрольный урок по теме «Самбо». | 25.03 |  |
|  | ***Бадминтон.*** |  |  |
| 53 | Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Цель, задачи Олимпийского движения. Бадминтон – как один из олимпийских видов спорта. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи. | 31.03 |  |
| 54 | Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. ОРУ с набивными мячами. | 01.04 |  |
| 55 | Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали. | 07.04 |  |
| 56 | Техника выполнения ударов на сетке: «подставка»; «откидка»; «добивание»; «толчок»; «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности. | 08.04 |  |
| 57 | Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. ОРУ с воланом. Жонглирование. | 14.04 |  |
| 58 | Бадминтон. Учебная игра по правилам. ОРУ упражнения со скакалкой. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном. | 15.04 |  |
| 59 | Контрольный урок по теме «Бадминтон». | 21.04 |  |
|  | ***Легкая атлетика.*** |  |  |
| 60 | Полоса препятствий. ОРУ в движении. Упражнения на развитие координации и внимания. Комплексы упражнений для глаз. | 22.04 |  |
| 61 | Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ на месте. Легкоатлетическая эстафета. Организация индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 28.04 |  |
| 62 | Тестирование подтягивания. Тестирование подъема туловища из положения лёжа и определение силы кисти. ОРУ с гимнастическими палками. Встречная эстафета. | 29.04 |  |
| 63 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. ОРУ беговая разминка. Беговая эстафета. | 05.05 |  |
| 64 | Тестирование бега на 30м и челночного бега 3Х10м. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 06.05 |  |
| 65 | Тестирование метания мяча на дальность. ОРУ на месте. Гладкий бег на время. Подвижная игра «Пионербол». | 12.05 |  |
| 66 | Тестирование бега на 300м. ОРУ на гибкость. Подвижные игры по выбору обучающихся. | 13.05 |  |
| 67 | Тестирование бега на 1000м. Выполнение тестовых  нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | 19.05 |  |
| 68 | Эстафетный бег. ОРУ беговая разминка. Легкоатлетическая полоса препятствий. Встречная эстафета. | 20.05 |  |
| 69 | Тестирование бега на 1500м. Спортивные игры. Развитие выносливости. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». | 26.05 |  |
| 70 | Эстафета. Скоростно-силовая подготовка. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 27.05 |  |

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 | 10,2  и меньше | 10,3-11,4 | 11,5  и больше | 9,7  и меньше | 9,8-10,9 | 11,0  и больше |
| Бег 300 м, мин, с | 1,05  и меньше | 1,06-1,19 | 1,20  и больше | 0,59  и меньше | 1,00-1,14 | 1,15  и больше |
| Бег 1000 м, мин, с | 5,10  и меньше | 5,11-7,10 | 7,11  и больше | 4,30  и меньше | 4,31-6,30 | 6,31  и больше |
| Бег 1500 м, мин, с | 8,15  и меньше | 8,16-8,49 | 8,50  и больше | 7,40  и меньше | 7,41-8,15 | 8,16  и больше |
| Прыжок в длину с разбега, см | 330  и больше | 329-231 | 230  и меньше | 360  и больше | 359-271 | 270  и меньше |
| Прыжок в высоту, см | 110  и больше | 109-90 | 89  и меньше | 115  и больше | 114-95 | 94  и меньше |
| Метание мяча (150 г), м | 23  и больше | 22-16 | 15  и меньше | 38  и больше | 37-23 | 22  и меньше |

Контрольные тесты.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво­  рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво­  рительно |
| Бег 30 м, с | 5,3  и меньше | 5,4-6,0 | 6,i  и больше | 5,2  и меньше | 5,3-5,9 | 6,0  и больше |
| Челночный бег 3 х Ю м, с | 8,4  и меньше | 8,5-8,9 | 9,0  и больше | 8,0  и меньше | 8,1-8,5 | 8,6  и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 179  и больше | 178-140 | 139  и меньше | 184  и больше | 183-145 | 144  и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин | 115  и больше | 114-96 | 95  и меньше | 105  и больше | 104-85 | 84  и меньше |
| Подтягивание (девочки — из виса лежа; мальчики — из виса), количество раз | 15  и больше | 14-7 | 6  и меньше | 9  и больше | 8-5 | 4  и меньше |
| Поднимание туловища, количество раз за 30 с | 17  и больше | 16-11 | 10  и меньше | 23  и больше | 22-13 | 12  и меньше |
| Сила кисти, кг | 20  и больше | 19-15 | 14  и меньше | 28  и больше | 27-21 | 20  и меньше |

Контрольные упражнения по бегу на лыжах

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дистанция | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетвори­  тельно | Отлично | Хорошо | Удовлетвори­  тельно |
| 2 км, мин, с | 14,30 и меньше | 14,31-15,29 | 15,30 и больше | 14,00 и меньше | 14,01-14,59 | 15,00 и больше |
| 3 км | Без учета времени | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО.  Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного, художественно-эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 25.08.2021  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО.  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/А.П. Кожанова/  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(дата) |