

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 2022 г

Рабочая программа по физической культуре

(базовый уровень)

7 класс

Составитель: Боброва Светлана Олеговна,

учитель физической культуры

2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 7 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. 7 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 7 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.

2) 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.

3) 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.

4) 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.

5) 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.

6) 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 высокотехническом 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 по развитию физических качеств;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
- характеризовать достижения спортсменов современности в истории Олимпийских игр;
- 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;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

«Легкая атлетика»

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

«Гимнастика элементами акробатики»

Обучающийся научится:

- владеть навыком гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, дыхательной гимнастики, развитие силовых способностей, развитие гибкости;
- выполнять строевые приемы;

- выполнять комбинацию из 7 - 8 разученных элементов.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять страховку, самостраховку во время занятий;
- опираться на основы выполнения гимнастических упражнений.

«Спортивные игры. Бадминтон»

Обучающийся научиться:

- владеть терминологией спортивной игры бадминтон;
- выполнять на месте, в движении технические элементы;
- играть в бадминтон по правилам;
- выполнять правильно технические действия в игре.

Обучающийся получит возможность:

- осваивать специализированные упражнения для совершенствования навыков владения воланом в игре;
 - организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания с элементами бадминтона.

«Спортивные игры. Волейбол»

Обучающийся научится:

- владеть терминологией спортивной игры в волейбол;
- соблюдать требования безопасности во время выполнения заданий по спортивным играм;
- выполнять правильно 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:

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

«Лыжная подготовка»

Обучающийся научится:

- передвигаться в различных техниках передвижения на лыжах;
- выполнять специальные упражнения (спуски, подъемы, повороты, торможения);

Ученик получит возможность:

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

Содержание предмета «Физическая культура»

- **Раздел «Знания о физической культуре»**
- Олимпийское движение в России.
- Основные этапы развития олимпийского движения России и СССР.
 - Выдающиеся спортсмены СССР и России.
 - Олимпийские игры в Москве.
 - Двигательные действия и техническая подготовка.

- Двигательные умения и двигательные навыки.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека.

- Организация досуга средствами физической культуры.
- Оценка техники движений.
- Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.
- **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.
- Кувырок назад в полушпагат.
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и 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 разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

- 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 гимнастика с основами акробатики, самбо легкая атлетика лыжная подготовка спортивные игры (волейбол, бадминтон, гандбол)	В процессе проведения уроков 15 24 12 19 В процессе проведения уроков
Общее количество часов	70

Календарное планирование учебного материала.

№	Содержание учебного материала	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
	<i>Знания о физической культуре. Легкая атлетика.</i>		
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой.	06.09	

	Основные вехи в истории развития олимпийского движения в России и СССР. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 30м и челночного бега 3X10м. Подвижная игра.		
2	Тестирование бега на 60м и 300м. Спринтерский бег. ОРУ беговые упражнения. Подвижная игра «Квадрат четыре-два».	07.09	
3	Техника метания мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Что такое двигательные действия и техническая подготовка.	13.09	
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.	14.09	
5	Спринтерский бег. Эстафетный бег. ОРУ в движении. Беговые эстафеты. Правила профилактики травматизма.	20.09	
6	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование прыжка в длину с разбега. ОРУ в движении. Техника эстафетного бега с передачей палочки.	21.09	
7	Равномерный бег. Развитие выносливости. Самоконтроль. Оценка уровня своей выносливости. Подвижная игра с воланом.	27.09	
8	Тестирование бега на 1000м. ОРУ на гибкость. Спортивная игра «Бадминтон». Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.	28.09	
9	Тестирование прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Выдающиеся спортсмены СССР и России и их спортивные достижения.	04.10	
10	Броски малого мяча на точность. ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Чей дальше?» Тестирование подъема туловища из положения лёжа на спине. Перестроение дроблением и слиянием.	05.10	
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»	11.10	
12	Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом перешагивание». Подвижная игра «Салки и мяч».	12.10	
13	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. ОРУ на гимнастической скамейке. Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	18.10	
14	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом. История проведения Олимпийских игр в Москве.	19.10	
	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	01.11	

	«Волейбол».		
16	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу. 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.	02.11	
17	Волейбол. Прямой нападающий удар. 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.	08.11	
18	Волейбол. Подачи и удары. Повторение передачи мяча над собой. Повторение нижней прямой подачи мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Контроль техники – поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	09.11	
19	Волейбол. Подачи и удары. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2). Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания. Игра в мини-волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.11	
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.	16.11	
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.	22.11	
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.	23.11	
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.	29.11	
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.	30.11	
25	Контрольный урок по теме «Волейбол».	06.12	
	Гимнастика		
26	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	07.12	

	Строевые упражнения и акробатические комбинации. ОРУ на матах. Гимнастические эстафеты.		
27	Строевые упражнения и акробатические комбинации. Развитие скоростных и координационных качеств. Прыжки с высоты. Совершенствование два кувырка назад слитно. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Обеспечение техники безопасности.	13.12	
28	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. ОРУ на гимнастической скамейке. Мост из положения стоя и кувырок назад.	14.12	
29	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. ОРУ. Совершенствование соединения акробатических упражнений из разученных элементов. Эстафеты с набивными мячами. Режим труда и отдыха.	20.12	
30	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование соединения акробатических упражнений из разученных элементов. Эстафеты с набивными мячами.	21.12	
31	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования). ОРУ на матах. Гимнастические комбинации на матах. Гимнастические эстафеты. Развитие силы и выносливости.	10.01	
32	Ритмическая гимнастика и общефизические упражнения. ОРУ под музыкальное сопровождения. Круговая тренировка по станциям.	11.01	
	<i>Лыжная подготовка.</i>		
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Догони впередиидущего».	17.01	
34	Одновременный бесшажный ход. ОРУ на лыжах без палок. Подвижная игра «Догони впередиидущего».	18.01	
35	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в медленном темпе до 3,5км. Развитие выносливости. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	24.01	
36	Чередование различных лыжных ходов. ОРУ на лыжах с палками. Подвижная игра «Накаты». Разгон и кат на максимально большое расстояние.	25.01	
37	Повороты переступанием и прыжком на лыжах. ОРУ на лыжах. Дистанция 1 км на лыжах. Эстафета с передачей лыжных палок.	31.01	
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Подвижная игра «Накаты». Зимняя Олимпиада. Олимпийские чемпионы. Лыжные гонки 1км. Медленное передвижение на лыжах.	01.02	
39	Торможение и поворот упором. Подвижная игра «Накаты» со склона. Эстафета с передачей палок. Комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма.	07.02	
40	Преодоление небольших трамплинов. Подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в квадрате».	08.02	
41	Подъемы на склон и спуски со склона. ОРУ на лыжах. Подвижные игры «Подними предмет» и «Затормози в	14.02	

	квдрате».		
42	Прохождение дистанции 2км. ОРУ на лыжах с палками. Распределение силы по дистанции. Встречные эстафеты.	15.02	
43	Прохождение дистанции 3км. Развитие силы и выносливости.	21.02	
44	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	22.02	
	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.	28.02	
46	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки. ОРУ на матах.	01.03	
47	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. ОРУ на матах.	14.03	
48	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Подвижные игры на матах.	15.03	
49	Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, толчком. ОРУ на матах.	21.03	
50	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	22.03	
51	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	28.03	
52	Контрольный урок по теме «Самбо».	29.03	
	Бадминтон.		
53	Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Передвижения по площадке, удары на сетке, подачи.	04.04	
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.	05.04	
55	Совершенствование техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи, прямо и по диагонали.	11.04	
56	Техника передвижения в средней зоне площадки;	12.04	

	передвижение в левый угол, правый угол. Ведение дневника самонаблюдения. Динамика физической подготовленности.		
57	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. ОРУ с воланом. Жонглирование.	18.04	
58	Бадминтон. Учебная игра по правилам. ОРУ упражнения со скакалкой. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий бадминтоном.	19.04	
59	Контрольный урок по теме «Бадминтон».	25.04	
	<i>Легкая атлетика.</i>		
60	Полоса препятствий. ОРУ в движении. Упражнения на развитие координации и внимания. Комплексы упражнений для глаз.	26.04	
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.	02.05	03.05
62	Тестирование подтягивания. Тестирование подъема туловища из положения лёжа и определение силы кисти. ОРУ с гимнастическими палками. Встречная эстафета.	03.05	
63	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. ОРУ беговая разминка. Беговая эстафета.	09.05	10.05
64	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3X10м. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	10.05	
65	Тестирование метания мяча на дальность. ОРУ на месте. Гладкий бег на время. Подвижная игра «Пионербол».	16.05	
66	Тестирование бега на 300м. ОРУ на гибкость. Подвижные игры по выбору обучающихся.	17.05	
67	Тестирование бега на 1000м. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	23.05	
68	Эстафетный бег. ОРУ беговая разминка. Легкоатлетическая полоса препятствий. Встречная эстафета.	24.05	
69	Тестирование бега на 1500м. Спортивные игры. Развитие выносливости. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	30.05	
70	Эстафета. Скоростно-силовая подготовка. Спортивные игры по выбору обучающихся.	31.05	

ИОР

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

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Контрольные упражнения.

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше	
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше	
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше	
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	7,31-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше	
Прыжок в длину с разбега, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше	
Прыжок в высоту, см	115 и больше	114-95	94 и меньше	125 и больше	124-105	104 и меньше	
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше	

Контрольные тесты

Упражнения	Оценки	Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше	
Челночный бег 3 х Ю м, с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше	
Прыжок в дойну с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше	
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше	
Подтягивание (девочки из виса лежа; мальчики из виса), количество раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше	
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше	
Сила кисти, кг	22 и больше	21-17	16 и меньше	32 и больше	31—25	24 и меньше	

Контрольные упражнения по бегу на лыжах.

Дистанция	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
2 км (мин, с)	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 и больше	13,00 и меньше	13,01-14,29	14,30 и больше
3 км	Без учета времени					

<p>СОГЛАСОВАНО.</p> <p>Протокол № 1 заседания кафедры внеурочной деятельности, спортивно- оздоровительного, художественно- эстетического, дополнительного образования и классного руководства от 26.08.2022</p> <p>_____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО.</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>_____ /А.П. Кожанова/ _____ (дата)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------