

Приложение
к основной общеобразовательной программе основного общего образования, утвержденной приказом №187-од от
01.09.2017 г.

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Кудровский центр образования №1»
(МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»)

**Рабочая программа по предмету
Физическая культура**

уровень основного общего образования
срок реализации 5 лет

Составили:
Петров Федор Михайлович,
Корнилова Татьяна Алексеевна,
Сиротенко Светлана Владимировна,
Шведкина Алина Сергеевна,
учителя физической культуры

2020 год

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В результате освоения физической культуры ученик основной школы должен:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Научиться:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание основного общего образования по учебному предмету 102 часа (3 часа в неделю) или 68 часов (2 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 18-24 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 26-45 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Лыжная подготовка 3-5 часа

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Подвижные и спортивные игры 17-34 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

5 класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету 68 часов (2 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 26 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Подвижные игры 16 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке»,

«Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

Лыжная подготовка 8 часа

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

5 класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету

102 часа (3 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 24 часа

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 45 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Подвижные игры 28 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на

месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

Лыжная подготовка 5 часов

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

6 класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету

68 часов (2 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 26 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Подвижные игры 16 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

Лыжная подготовка 8 часов

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации
Оказание помощи при обморожениях и травмах.

6 класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету 102 часа (3 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 24 часа

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 45 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Подвижные игры 28 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

Лыжная подготовка 5 часов

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

7 класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету

68 часов (2 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и

колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 28 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Лыжная подготовка 5 часов

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры 17 часов

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на

месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

7класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету 102 часа (3 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 45 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Лыжная подготовка 5 часов

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры 34 часа

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

8 класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету

68 часов (2 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 13 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 26 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Лыжная подготовка 3 часа

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры 26 часов

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Стритбол».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

8 класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету 102 часа (3 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 16 часов

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 39 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Лыжная подготовка 5 часа

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры 42 часов

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Стритбол».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

9 класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету

68 часов (2 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 13 часов

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 26 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Длительный бег: равномерный бег до 10, 12, 15 минут, бег в гору, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кросс 1 км., эстафеты.

Лыжная подготовка 3 часа

Форма обучения: теоретические сведения.

ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений.

Виды ходов. Презентации

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры 26 часов

На материале раздела «Спортивные игры»:

Волейбол: стойки и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, нижняя прямая подача мяча, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передачи мяча над собой и через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, двусторонние и подвижные игры.

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Стритбол».

Футбол: стойки игрока, перемещения, остановки, повороты, удар по неподвижному мячу, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, обводка, подвижные игры, игры в мини-футбол.

9 класс

Содержание основного общего образования по учебному предмету 102 часа (3 часа в неделю)

Гимнастика с основами акробатики 16 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 39 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 4 | Лыжная подготовка | 8 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 68 | | | | | | | | | | | |

5 класс (3 часа в неделю)

| № | Разделы, темы | Количество часов | Количество | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------|------------------|------------|-----------|----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|-------------------|-----------|--------------------|--|
| | | | диктантов | сочинений | проектов | экскурсий | лабораторных работ | практических работ | тестов | контрольных работ | изложений | словарные диктанты | |
| 1 | Легкая атлетика | 45 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Гимнастика | 24 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Подвижные игры | 28 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Лыжная подготовка | 5 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 102 | | | | | | | | | | | |

6 класс (2 часа в неделю)

| № | Разделы, темы | Количество часов | Количество | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------|------------------|------------|-----------|----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|-------------------|-----------|--------------------|--|
| | | | диктантов | сочинений | проектов | экскурсий | лабораторных работ | практических работ | тестов | контрольных работ | изложений | словарные диктанты | |
| 1 | Легкая атлетика | 26 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Гимнастика | 18 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Подвижные игры | 16 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Лыжная подготовка | 8 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 68 | | | | | | | | | | | |

6 класс (3 часа в неделю)

| № | Разделы, темы | Количество часов | Количество | | | | | | | | | |
|---|---------------|------------------|------------|-----------|----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|-------------------|-----------|--------------------|
| | | | диктантов | сочинений | проектов | экскурсий | лабораторных работ | практических работ | тестов | контрольных работ | изложений | словарные диктанты |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Легкая атлетика | 45 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Гимнастика | 24 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Подвижные игры | 28 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Лыжная подготовка | 5 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 102 | | | | | | | | | | | |

7 класс (2 часа в неделю)

| № | Разделы, темы | Количество часов | Количество | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------|------------|-----------|----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|-------------------|-----------|--------------------|--|
| | | | диктантов | сочинений | проектов | экскурсий | лабораторных работ | практических работ | тестов | контрольных работ | изложений | словарные диктанты | |
| 1 | Легкая атлетика | 28 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Лыжная подготовка | 5 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Спортивные игры | 17 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 68 | | | | | | | | | | | |

7 класс (3 часа в неделю)

| № | Разделы, темы | Количество часов | Количество | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------|------------|-----------|----------|-----------|--------------------|--------------------|--------|-------------------|-----------|--------------------|--|
| | | | диктантов | сочинений | проектов | экскурсий | лабораторных работ | практических работ | тестов | контрольных работ | изложений | словарные диктанты | |
| 1 | Легкая атлетика | 45 | | | | | | | | | | | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | | | | | | | | | | | |
| 3 | Лыжная подготовка | 5 | | | | | | | | | | | |
| 4 | Спортивные игры | 34 | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 102 | | | | | | | | | | | |

8 класс (2 часа в неделю)

| № | Разделы, темы | Количество |
|---|---------------|------------|
|---|---------------|------------|

