1. **Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированное качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**2. Содержание учебного предмета**

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

1.1. Естественные основы.

5–9классы.Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

5–6 классы.Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

5–9классы.Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливания.**

5–9классы.Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**1.5. Спортивные игры.**

Волейбол

5–9 классы.Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы.Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

5–7 классы.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

5–9 классы.Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

5–9 классы.Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка.**

5-9 классы. Попеременный двухшажный и одновременныйбесшажный ход. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание).Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

1. **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

**( 2ч. в неделю, 68 ч. в год)**

**Р.с. – 8 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | **№ урока,название раздела и темы** | | **Освоение предметных знаний** | **Возможные виды деятельности учащихся** | **Оснащенность** | | **Домашнее задание** |
|  |  | | **I ЧЕТВЕРТЬ** | |  |  |  | |  | |
|  |  | | **РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | |  |  |  | |  | |
|  |  | | Урок 1. Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Основные понятия физической культуры. Комплекс «Готов к труду и обороне». | | **Бег** на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  **Прыжковые упражнения***:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с раз­бега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись»  *У***пражнения в метании малого мя­ча***:* метание мяча с места; метание мяча в цель; метание мяча (с шага разбега); метание  мяча на даль­ностьсразбега (трех шагов). | **Описывать технику** выполне­ния беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых прыжковых, метательных упражнений.  **Применять** беговые , прыжковые, метательные упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения изучаемых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** изучаемые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки | |  |
| 1 |  | | Урок 2 Развитие общей выносливости до 2000 м. Пробегание коротких отрезков с ускорением. | | Бег с равномерной скоростью. |
| 2 |  | | Урок 3 Развитие общей выносливости до 2000м. Учет освоения бега на 60 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  . | | Силовые упражнения (отжимание, подтягивание). |
|  | | Урок 4.Развитие общей выносливости до 2000м. Обучение метанию мяча с трех шагов разбега. Техника прыжка в длину с разбега. | | Прыжок в длину с места. |
|  |  | | Урок 5. Развитие общей выносливости до 2000 м. Техника прыжка в длину с разбега.Закрепление техники разбега при метании мяча. | | Прыжковая яма Мячи для метания | | Прыжки через скакалку |
| 3 |  | | Урок 6. Закрепление техники прыжка в длину (разбег и отталкивание). Учет освоения бега на 300 и 500 м. | | Бег с равномерной скоростью. |
|  |  | | Урок 7. Развитие общей выносливости до 2000м. Совершенствование техники метания мяча с разбега. | | Прыжок в длину с места. |
| 4 |  | | Урок 8. Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность . | | Бег с равномерной скоростью. |
| 5 |  | | Урок 9 Обучение технике бега на длинные дистанции Бег до 2000м. Бег с ускорениями до 100м. | |  |
|  | | Урок10. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | Беговая дорожка, секундомер | | Прыжки через скакалку |
|  |  | | Урок 11. Бег на результат 1000 и 1500м. | | Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 6 |  | | Урок 12. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника челночного бега в эстафетах. Подтягивания и сгибание рук в упоре лежа на результат. | |
|  |  | | Урок 13. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег.  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча от головы, в парах, на месте и в движении. | |  | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия по кроссовому бегу составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по челночному бегу и прыжкам в длину с места и тройному . | Спортивный зал, кубики, рулетка. | | Силовые упражнения (отжимание, подтягивание). |
|  |
| 7 |  | | Урок 14. Прыжок в длину с места на результат.  Челночный бег в эстафетах.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока правой и левой рукой. Игра по упрощенным правилам. | |
| Прыжок в длину с места. |
| 8 |  | | Урок 15. Челночный бег 3 х10 м на результат. О  Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Учебная игра. | |  |  |  | |  |
| Тройной прыжок. |
|  | | Урок 16. Сочетание приёмов : ведение, передача ,бросок . Передачи мяча в парах в движении. Броски с места с точек. | | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мя­ча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от по­ла; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в дви­жении; штрафной бросок; вырыва­ние и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: под­страховка; личная опека. Игра по правилам | **Организовывать** совместные за­нятия баскетболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры.  **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дей­ствий и приемов, соблюдать пра­вила безопасности.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Определять** степень утомления организма во время игровой дея­тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в бас­кетбол в организации активного отдыха | баскетбольная площадка, мячи, стойки, конусы  Жилетки игровые, сетка для переноски мячей | |  |
|  |  | | Урок 17. Остановки прыжком. Совершенствование техники бросков. Игра по упрощенным правилам. | |  |
| Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 9 |  | | Урок 18 Вырывание и выбивание мяча. Ведение с броском. Игра по упрощенным правилам. | |
|  |
|  |
|  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ**  **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ**  **АКРОБАТИКИ** | |  | |  |  | | | |
| 10 |  | | Урок 19. Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.Разучивание акробатической комбинации. Совершенствование акробатических элементов. Силовые упр. | | *Организующие команды и при­емы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага  *Акробатические упражнения:* ку­вырок вперед в группировке; кувы­рок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в по­лушпагат; кувырок назад в упорстоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках груп­пировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный ку­вырок (с места и разбега); стойка на голове и руках *Ритмическая гимнастика* (девоч­ки): стилизованные общеразвиваю- | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строе­вые приемы  **Описывать технику** акробати­ческих упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику акробатиче­ских упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.  **Оказывать помощь** сверстни­кам при освоении ими новых акро­батических упражнений, уметь ана­лизировать их технику выполнения уп |  | Проверка осанки у стены. | | |
|  |
|  | | Урок 20. Разучивание комбинации на брусьях. Акробатика. ОФП. | |
| 11 |  | | Урок 21. Разучивание техники опорного прыжка. Акробатика. Брусья. Упр. на гибкость на результат. | |
|  |  | | Урок 22. Упр. на верхней перекладине ( подъем переворотом). Брусья. Акробатика. ОФП. | |
|  |  | | Урок 23. Акробатика. Брусья. Обучение технике опорный прыжка ноги врозь.. Прыжки через скакалку за 1 мин. на результат. | |  |  | |
| 12 |  | | Урок 24.Теоретический урок. Виды гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на организм. | |  | Записи в тетради. | |
|  |  | | Урок.25. Акробатичекая комбинация. Комбинации на брусьях и перекладине. ОФП. | |  |  | |
| Урок 25. Сгибание рук в упоре лежа и вис на согнутых руках на результат. Совершенствование комбинаций. | | Гимнастические маты, перекладины, Стенки гимнасти | |  |
| 13 | Урок 26 Совершенствование комбинаций: на брусьях; акробатики и опорного прыжка. ОФП. | |
| 14 | Урок 27.Акробатика. Брусья. Перекладина. Опорный прыжок. Пресс за 1 мин. на результат. | | щие упражнения; танцевальные ша­ги (мягкий шаг, высокий шаг, при­ставной шаг, шаг галопа, шаг поль­ки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации  *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный пры­жок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными ша­гами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основ­ной и широкой стойке с изменяю­щимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу­шпагат и равновесие на одной но­ге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сто­рону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации  *Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом на­зад переход в вис на согнутых ру­ках; вис на согнутых ногах;вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; за­четная комбинации *Упражнения на параллельных брусьях* (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; пе­редвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках;размахи­вание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.  *Упражнения на разновысоких брусьях* (девочки): наскок на ниж­нюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в пра­вую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изги­бами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жер­ди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жер­ди; зачетные упражнения. | ражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению  **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.  **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимна­стики в различных формах занятий физической культурой  **Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая пра­вила безопасности, и демонстри­ровать вариативное выполнение упражнений.  **Анализировать технику** опор­ных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и актив­но помогать их исправлению  **Описывать технику** упражне­ний на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комби­нации из числа разученных упраж­нений.  **Осваивать технику** гимнасти­ческих упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  **Описывать технику** выполне­ния беговых упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять** беговые упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой | ческие, Козел гимнастический, Брусья гимнастические, канаты для лазания.мосты гимнастические подкидные, скамейки гимнастические, палки гимнастические, мячи набивные Обручи гимнастические  Доска аудиторная с магнитной поверхностью | |  |
|  | | Урок 28. Акробатика. Брусья. Перекладина ( на технику). Опорный прыжок. ОФП. | |
| 15 |  | | Урок 29.Акробатичекая комбинация на технику. Опорный прыжок. ОФП. | |
|  | Урок 30. Брусья. Опорный прыжок на технику. Силовые и прыжковые упр. | |
|  |  | | Урок 31. Комбинация на брусьях на технику. Опорный прыжок. | |
| 16 | Урок 32. Эстафеты с элементами акробатики, прыжков, лазанья и перелезаний. Полоса препятствий. | |
|  |  | | **III ЧЕТВЕРТЬ** | |  |  |  | |  |
|  |  | | **РАЗДЕЛ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | |  |  |  | |  |
| 17 |  | | Урок 33. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовке. Техника попеременных и одновременных классических лыжных ходов. | | *Передвижение на лыжах:* попере­менный двухшажный ход; одно­временный одношажный ход; од­новременный бесшажный ход; пе­редвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неокон­ченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах неболь­ших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.  *Подъемы, спуски, повороты, тор­можения:* поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ос­новной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением буг­ров и впадин, небольших трампли­нов; торможение плугом; торможе­ние упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. | **Описывать технику** передви­жения на лыжах, осваивать ее са­мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Моделировать** способы пере­движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лы­жах для развития физических ка­честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со­кращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе­зопасности.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной под­готовкой, использовать передвиже­ние на лыжах в организации активного отдыха |  | | Силовые упр. |
|  | | Урок 34. Р.с. Зимние виды спорта.Попеременный двухшажный ход. | | Доска аудиторная с магнитной поверхностью, Лыжная трасса, флажки разметочные, комплект лыжного оборудования | | Упр. на пресс |
| 18 |  | | Урок 35. Попеременный классический  двухшажный ход. | |  |
|  | | Урок 36. Одновременный бесшажный ход. | | Прыжковые упр. |
| 19 |  | | Урок 37. Спринт 1 и 2 км на результат (классика). | |  |
|  | | Урок 38. Р.с. Уход за лыжами. Прохождение дистанции классическими лыжными ходами. | | Упр. на осанку. |
| 20 |  | | Урок 39. Дистанция 2 и 3 км на результат (классика). | |  |
|  | | Урок 39. Одновременный двухшажный ход. | |  |
|  |  | | Урок 40. Р.с. Лыжные мази. Прохождение дистанции одновременными классическими лыжными ходами. | | Проверка осанки у стены. |
|  |  | | Урок 41. Р.с. Лыжные парафины. Лыжные эстафеты. Ускорения с общего старта. | |  | **Моделировать** способы пере­движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лы­жах для развития физических ка­честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со­кращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе­зопасности.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной под­готовкой, использовать передвиже­ние на лыжах в организации ак­тивного отдыха |  |
| 21 | Урок 42.Дистанция 1 и 2 км на результат (конек). | |  |
| 22 |  | | Урок 43. Переход с попеременного на одновременный ход и наоборот. | |  |
| Урок 44. Прохождение дистанции классическими лыжными ходами. Переход с хода на ход. | |  |
| 23 |  | | Урок 45. Одновременный коньковый  двухшажный ход с палками и без палок. | | Силовые упр. |
| Урок 46Р.с. Правила индивидуальной гонки. Прохождение дистанции одновременным  духшажным коньковым ходом. | |  |
| 24 |  | | Урок47. Р.с. Правила спринтерской гонки. Спринт. Дистанция 2 и 3 км на результат (конек). | | Записи в тетради. |
|  | Урок48. Р.с. Правила масстарта. Техника одновременного одношажного конькового хода. | |  |
| 25 |  | | Урок 49. Прохождение дистанции коньковыми ходами с палками и без палок. | |
|  |  | | Урок 50. Дистанция 3 и 5 км на результат. | |
| 26 |  | | Урок 51. Прохождение дистанции коньковыми ходами. Круговые эстафеты. | |
|  | | Урок 52.Р.с. Лыжники Архангельской области. Теоретический урок по лыжной подготовке. | |
|  | **IVЧЕТВЕРТЬ** | | | | |  |  | | | |
|  | **РАЗДЕЛ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)** | | | | |  |  | | | |
| 27 |  | | Урок 53. Правила и тактика игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча. Пионербол. | | *Волейбол:* нижняя прямая пода­ча; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мя­ча сверху двумя руками назад; пе­редача мяча в прыжке; прием мя­ча сверху двумя руками с перека­том на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические дей­ствия: передача мяча из зоны за­щиты в зону нападения. Игра по правилам  **Развитие выносливости**. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномер­ной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с до­полнительным отягощением в ре­жиме «до отказа» | **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры.  **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дейст­вий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волей­бол в организации активного отдыха  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия по кроссовому бегу составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по кроссовому бегу. | Беговая дорожка, секундомер, полоса препятствий, Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | | Записи в тетради. | | |
|  | | Урок54. Прыжок в длину с места на результат. Передачи в парах на места. Нижняя прямая подача. Игра «Картошка». | |  | | |
| 28 |  | | Урок 55. Индивидуальная работа с мячом. Нижняя прямая подача. Челночный бег в эстафетах | | Упр. на пресс. | | |
|  | | Урок 56. Челночный бег 3 х 9м на результат. Игра «Картошка» | |  | | |
| 29 |  | | Урок57. Нижняя прямая подача на результат. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей. | |  | | |
|  | | Урок 58. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | |  | | |
|  |  | | **РАЗДЕЛ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | |  |  |  | |  | | |
|  |  | | Урок59. Развитие выносливости до 2000м. Бег с ускорениями от 60 до 100м. | | **Бег** на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  **Прыжковые упражнения***:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с раз­бега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись»  *У***пражнения в метании малого мя­ча***:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную ми­шень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; мета­ние малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на даль­ностьсразбега (трех шагов). | **Описывать технику** выполне­ния беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых прыжковых, метательных упражнений.  **Применять** беговые , прыжковые, метательные упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения изучаемых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** изучаемые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки  Прыжковая яма Мячи для метания  Доска аудиторная с магнитной поверхностью Стойки для прыжков в высоту  Беговая дорожка, секундомер | | Силовые упражнения. | | |
| 30 |  | | Урок 60.Развитие выносливости до 2000-3000м. Эстафетный бег. Бег 30 м на результат. Техника метания мяча весом 150 г с трех шагов разбега. | | Прыжковые упражнения. | | |
|  |  | | Урок 61. Развитие выносливости до 2000 м. Бег с ускорениями до 60 м. Метание мяча с разбега. ОФП. | | Упражнения на пресс. | | |
|  | |  | |
| 31 |  | | Урок 62. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Техника метания мяча на дальность. | | Упр. на осанку | | |
| 32 |  | | Урок 63. Бег на 60 м. на результат. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. | |  | | |
|  | | Урок 64 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. | | Прыжковые упражнения. | | |
| 33 |  | | Урок 65. Аттестационная работа. | | Силовые упражнения. | | |
|  | | Урок 66. Бег 300 и 500м на результат. | |  | | |
| 34 |  | | Урок 67. Бег 1500 м на результат. | | Проверка осанки у стены. | | |
|  | | Урок 68. Защита проектов. | |  | | |

1. **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

**( 2ч. в неделю, 68 ч. в год)**

**Р.к. – 8 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | **№ урока,название раздела и темы** | **Освоение предметных знаний** | | | **Возможные виды деятельности учащихся** | **Оснащенность** | | **Домашнее задание** |
|  |  | | **I ЧЕТВЕРТЬ** |  | | |  |  | |  | |
|  |  | | **РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |  | | |  | **1** | |  | |
|  |  | | Урок 1. Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Основные понятия физической культуры. Комплекс «Готов к труду и обороне». | **Бег** на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  **Прыжковые упражнения***:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с раз­бега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись»  *У***пражнения в метании малого мя­ча***:* метание мяча с места; метание мяча в цель; метание мяча (с шага разбега); метание мячана даль­ностьсразбега (трех шагов). | | | **Описывать технику** выполне­ния беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых прыжковых, метательных упражнений.  **Применять** беговые , прыжковые, метательные упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения изучаемых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** изучаемые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки | |  |
| 1 |  | | Урок 2 Развитие общей выносливости до 2000 м. Пробегание коротких отрезков с ускорением .от 60 до 200 м | Бег с равномерной скоростью. |
| 2 |  | | Урок 3 Развитие общей выносливости до 2000м. Учет освоения бега на 60 м.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  . | Силовые упражнения (отжимание, подтягивание). |
|  | | Урок 4.Развитие общей выносливости до 2000м. Совершенствование метания мяча с трех шагов разбега. | Прыжок в длину с места. |
|  |  | | Урок 5. Развитие общей выносливости до 2000 м. Техника прыжка в длину с разбега.Закрепление техники разбега при метании мяча. | Прыжковая яма Мячи для метания | | Прыжки через скакалку |
| 3 |  | | Урок 6. Закрепление техники прыжка в длину (разбег и отталкивание). Учет освоения бега на 600 и 800 м. | Бег с равномерной скоростью. |
|  |  | | Урок 7. Развитие общей выносливости до 2000м. Совершенствование техники метания мяча с разбега. | Прыжок в длину с места. |
| 4 |  | | Урок 8. Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность . | Бег с равномерной скоростью. |
| 5 |  | | Урок 9 Обучение технике бега на длинные дистанции Бег до 2000м. Бег с ускорениями до 100м. |  |
|  | | Урок10. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | Беговая дорожка, секундомер | | Прыжки через скакалку |
|  |  | | Урок 11. Бег на результат 1500 -2000 м. | Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 6 |  | | Урок 12. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника челночного бега в эстафетах. Подтягивания и сгибание рук в упоре лежа на результат. |
|  |  | | Урок 13. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег.  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча от головы, в парах, на месте и в движении. Терминология баскетбола. Правила игры баскетбол. |  | | | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия по кроссовому бегу составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по челночному бегу и прыжкам в длину с места и тройному . | Спортивный зал, кубики, рулетка. | | Силовые упражнения (отжимание, подтягивание). |
|  |
| 7 |  | | Урок 14. Прыжок в длину с места на результат.  Челночный бег в эстафетах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока правой и левой рукой. Игра по упрощенным правилам. |
| Прыжок в длину с места. |
| 8 |  | | Урок 15. Челночный бег 3 х 10 м на результат.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Учебная игра. | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мя­ча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от по­ла; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в дви­жении; штрафной бросок; вырыва­ние и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: под­страховка; личная опека. Игра по правилам | | | **Организовывать** совместные за­нятия баскетболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры.  **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дей­ствий и приемов, соблюдать пра­вила безопасности.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Определять** степень утомления организма во время игровой дея­тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в бас­кетбол в организации активного отдыха |  | |  |
| Тройной прыжок. |
|  | | Урок 16. Сочетание приёмов : ведение, передача ,бросок . Передачи мяча в парах в движении. Броски с места с точек. | баскетбольная площадка, мячи, стойки, конусы  Жилетки игровые, сетка для переноски мячей | |  |
|  |  | | Урок 17. Остановки прыжком. Совершенствование техники бросков с точек на результат. Игра по упрощенным правилам. |  |
| Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 9 |  | | Урок 18 Вырывание и выбивание мяча. Ведение с броском. Игра по упрощенным правилам. |
|  |
|  |
|  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ**  **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ**  **АКРОБАТИКИ** | | |  | |  |  | | | |
| 10 |  | | Урок 19. Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на организм.  Разучивание акробатической комбинации. Совершенствование акробатических элементов. Силовые упр. | | | *Организующие команды и при­емы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага  *Акробатические упражнения:* ку­вырок вперед в группировке; кувы­рок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в по­лушпагат; кувырок назад в упорстоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках груп­пировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный ку­вырок (с места и разбега); стойка на голове и руках *Ритмическая гимнастика* (девоч­ки): стилизованные общеразвиваю- | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строе­вые приемы  **Описывать технику** акробати­ческих упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику акробатиче­ских упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.  **Оказывать помощь** сверстни­кам при освоении ими новых акро­батических упражнений, уметь ана­лизировать их технику выполнения уп |  | Проверка осанки у стены. | | |
|  |
|  | | Урок 20. Разучивание комбинации на брусьях. Акробатика. ОФП. | | |
| 11 |  | | Урок 21. Разучивание техники опорного прыжка. Акробатика. Брусья. Упр. на гибкость на результат. | | |
|  |  | | Урок 22. Упр. на верхней перекладине ( подъем переворотом). Брусья. Акробатика. ОФП. | | |
|  |  | | Урок 23. Акробатика. Брусья. Обучение технике опорный прыжка ноги врозь.. Прыжки через скакалку за 1 мин. на результат. | | |  |  | |
| 12 |  | | Урок 24.Теоретический урок. | | |  | Записи в тетради. | |
|  |  | | Урок.25. Акробатичекая комбинация. Комбинации на брусьях и перекладине. ОФП. | | |  |  | |
| Урок 25. Сгибание рук в упоре лежа и вис на согнутых руках на результат. Совершенствование комбинаций. | | | Гимнастические маты, перекладины, Стенки гимнасти | |  |
| 13 | Урок 26 Совершенствование комбинаций: на брусьях; акробатики и опорного прыжка. ОФП. | | |
| 14 | Урок 27.Акробатика. Брусья. Перекладина. Опорный прыжок. Пресс за 1 мин. на результат. | | | щие упражнения; танцевальные ша­ги (мягкий шаг, высокий шаг, при­ставной шаг, шаг галопа, шаг поль­ки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации  *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный пры­жок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными ша­гами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основ­ной и широкой стойке с изменяю­щимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу­шпагат и равновесие на одной но­ге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сто­рону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации  *Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом на­зад переход в вис на согнутых ру­ках; вис на согнутых ногах;вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; за­четная комбинации *Упражнения на параллельных брусьях* (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; пе­редвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках;размахи­вание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.  *Упражнения на разновысоких брусьях* (девочки): наскок на ниж­нюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в пра­вую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изги­бами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жер­ди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жер­ди; зачетные упражнения. | ражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению  **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.  **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимна­стики в различных формах занятий физической культурой  **Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая пра­вила безопасности, и демонстри­ровать вариативное выполнение упражнений.  **Анализировать технику** опор­ных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и актив­но помогать их исправлению  **Описывать технику** упражне­ний на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комби­нации из числа разученных упраж­нений.  **Осваивать технику** гимнасти­ческих упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  **Описывать технику** выполне­ния беговых упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять** беговые упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой | ческие, Козел гимнастический, Брусья гимнастические, канаты для лазания.мосты гимнастические подкидные, скамейки гимнастические, палки гимнастические, мячи набивные Обручи гимнастические  Доска аудиторная с магнитной поверхностью | |  |
|  | | Урок 28. Акробатика. Брусья. Перекладина н технику. Опорный прыжок. ОФП. | | |
| 15 |  | | Урок 29. Акробатическая комбинация на технику. Опорный прыжок. ОФП. | | |
|  | Урок 30. Брусья. Опорный прыжок на технику. Силовые и прыжковые упр. | | |
|  |  | | Урок 31. Комбинация на брусьях на технику. Опорный прыжок. | | |
| 16 | Урок 32. Эстафеты с элементами прыжков, кувырков, стоек, висов и упоров, лазанья и  перелезаний через препятствия. | | |
|  |  | | **III ЧЕТВЕРТЬ** | | |  |  |  | |  |
|  |  | | **РАЗДЕЛ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | |  |  |  | |  |
| 17 |  | | Урок 33. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременных и одновременных классических лыжных ходов. | | | *Передвижение на лыжах:* попере­менный двухшажный ход; одно­временный одношажный ход; од­новременный бесшажный ход; пе­редвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неокон­ченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах неболь­ших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.  *Подъемы, спуски, повороты, тор­можения:* поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ос­новной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением буг­ров и впадин, небольших трампли­нов; торможение плугом; торможе­ние упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. | **Описывать технику** передви­жения на лыжах, осваивать ее са­мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Моделировать** способы пере­движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лы­жах для развития физических ка­честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со­кращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе­зопасности.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной под­готовкой, использовать передвиже­ние на лыжах в организации активного отдыха |  | | Силовые упр. |
|  | | Урок 34. Попеременный двухшажный ход. | | | Доска аудиторная с магнитной поверхностью, Лыжная трасса, флажки разметочные, комплект лыжного оборудования | | Упр. на пресс |
| 18 |  | | Урок 35. Р.с. Происхождение зимних видов спорта. Попеременный классический  двухшажный ход. | | |  |
|  | | Урок 36. Одновременный бесшажный ход. | | | Прыжковые упр. |
| 19 |  | | Урок 37. Спринт 1 и 2 км на результат (классика). | | |  |
|  | | Урок 38. Р.с. Уход за лыжами. Прохождение дистанции классическими лыжными ходами. | | | Упр. на осанку. |
| 20 |  | | Урок 39Дистанция 2 и 3 км на результат (классика). | | |  |
|  | | Урок 39. Одновременный двухшажный ход. | | |  |
|  |  | | Урок 40. Прохождение дистанции одновременными классическими лыжными ходами.  Круговые эстафеты. | | | Проверка осанки у стены. |
|  |  | | Урок 41. Лыжные эстафеты. Ускорения с общего старта. | | |  | **Моделировать** способы пере­движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лы­жах для развития физических ка­честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со­кращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе­зопасности.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной под­готовкой, использовать передвиже­ние на лыжах в организации ак­тивного отдыха |  |
| 21 | Урок 42.Дистанция 1 и 2 км на результат (конек). | | |  |
| 22 |  | | Урок 43. Переход с попеременного на одновременный ход и наоборот. | | |  |
| Урок 44. Р.с. Предупреждение обморожений при занятиях лыжами. Прохождение дистанции классическими лыжными ходами. Переход с хода на ход. | | |  |
| 23 |  | | Урок 45. Р.с. Положение о соревнованиях. Одновременный коньковый двухшажный ход с палками и без палок. | | | Силовые упр. |
| Урок 46Р.с. Правила индивидуальной гонки. Прохождение дистанции одновременным духшажным коньковым ходом. | | |  |
| 24 |  | | Урок47. Р.с. Правила спринтерской гонки.Спринт. Дистанция 2 и 3 км на результат (конек). | | | Записи в тетради. |
|  | Урок48. Р.с. Правила масстарта. Техника одновременного одношажного конькового хода. | | |  |
| 25 |  | | Урок 49. Прохождение дистанции коньковыми ходами с палками и без палок. Встресные эстафеты. | | |
|  |  | | Урок 50. Дистанция 3 и 5 км на результат. | | |
| 26 |  | | Урок 51. Прохождение дистанции коньковыми ходами. Эстафеты. | | |
|  | | Урок 52.Р.с. Лыжники Архангельской области. Теоретическийурокпо лыжной подготовке. | | |
|  | **IVЧЕТВЕРТЬ** | | | | | |  |  | | | |
|  | **РАЗДЕЛ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)** | | | | | |  |  | | | |
| 27 |  | | Урок 53. Правила и тактика игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча. Пионербол. | | | *Волейбол:* нижняя прямая пода­ча; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мя­ча сверху двумя руками назад; пе­редача мяча в прыжке; прием мя­ча сверху двумя руками с перека­том на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические дей­ствия: передача мяча из зоны за­щиты в зону нападения. Игра по правилам  **Развитие выносливости**. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномер­ной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с до­полнительным отягощением в ре­жиме «до отказа» | **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры.  **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дейст­вий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волей­бол в организации активного отдыха  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия по кроссовому бегу составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по кроссовому бегу. | Беговая дорожка, секундомер, полоса препятствий, Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | | Записи в тетради. | | |
|  | | Урок54. Прыжок в длину с места на результат. Передачи в парах на места. Нижняя прямая подача. Игра «Картошка». | | |  | | |
| 28 |  | | Урок 55. Индивидуальная работа с мячом. Нижняя прямая подача. Челночный бег в эстафетах | | | Упр. на пресс. | | |
|  | | Урок 56. Челночный бег 3 х 10 м на результат. Игра «Картошка» | | |  | | |
| 29 |  | | Урок57. Нижняя прямая подача на результат. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей. | | |  | | |
|  | | Урок 58. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | | |  | | |
|  |  | | **РАЗДЕЛ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | |  |  |  | |  | | |
|  |  | | Урок59. Развитие выносливости до 2000м. Бег с ускорениями от 60 до 100м. | | | **Бег** на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  **Прыжковые упражнения***:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с раз­бега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись»  *У***пражнения в метании малого мя­ча***:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную ми­шень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; мета­ние малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на даль­ностьсразбега (трех шагов). | **Описывать технику** выполне­ния беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых прыжковых, метательных упражнений.  **Применять** беговые , прыжковые, метательные упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения изучаемых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** изучаемые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки  Прыжковая яма Мячи для метания  Доска аудиторная с магнитной поверхностью Стойки для прыжков в высоту  Беговая дорожка, секундомер | | Силовые упражнения. | | |
| 30 |  | | Урок 60.Развитие выносливости до 2000-3000м. Эстафетный бег. Техника метания мяча весом 150 г с трех шагов разбега. | | | Прыжковые упражнения. | | |
|  |  | | Урок 61. Развитие выносливости до 2000 м. Бег с ускорениями до 60 м. Метание мяча с разбега. ОФП. | | | Упражнения на пресс. | | |
|  | |  | | |
| 31 |  | | Урок 62. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Техника метания мяча на дальность. | | | Упр. на осанку | | |
| 32 |  | | Урок 63. Бег на 60 м. на результат. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. | | |  | | |
|  | | Урок 64 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. | | | Прыжковые упражнения. | | |
| 33 |  | | Урок 65. Аттестационная работа. | | | Силовые упражнения. | | |
|  | | Урок 66. Бег 600 и 800м на результат. | | |  | | |
| 34 |  | | Урок 67. Бег 1500 – 2000 м на результат. | | | Проверка осанки у стены. | | |
|  | | Урок 68. Защита проектов. | | |  | | |

**5.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

**( 2ч. в неделю, 68 ч. в год)**

**Р.к. – 8 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | **№ урока,название раздела и темы** | | **Освоение предметных знаний** | **Возможные виды деятельности учащихся** | **Оснащенность** | | **Домашнее задание** |
|  |  | | **I ЧЕТВЕРТЬ** | |  |  |  | |  | |
|  |  | | **РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | |  |  |  | |  | |
|  |  | | Урок 1. Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Основные понятия физической культуры. Комплекс «Готов к труду и обороне». | | **Бег** на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  **Прыжковые упражнения***:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с раз­бега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись»  *У***пражнения в метании малого мя­ча***:* метание мяча с места; метание мяча в цель; метание мяча (с шага разбега); метание мяча на даль­ность с разбега(трех шагов). | **Описывать технику** выполне­ния беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых прыжковых, метательных упражнений.  **Применять** беговые , прыжковые, метательные упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения изучаемых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** изучаемые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки | |  |
| 1 |  | | Урок 2 Развитие общей выносливости до 2000 м. Пробегание коротких отрезков с ускорением от 60 до 200 м. | | Бег с равномерной скоростью. |
| 2 |  | | Урок 3 Развитие общей выносливости до 2000м. Учет освоения бега на 100 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  . | | Силовые упражнения (отжимание, подтягивание). |
|  | | Урок 4.Развитие общей выносливости до 2000м. Совершенствование техники метания мяча с разбега. | |  |
|  |  | | Урок 5. Развитие общей выносливости до 2000 м. Техника прыжка в длину с разбега.Закрепление техники разбега при метании мяча. | | Прыжковая яма Мячи для метания | | Прыжки через скакалку |
| 3 |  | | Урок 6. Закрепление техники прыжка в длину (разбег и отталкивание). Учет освоения бега на 800 и 1000 м. | |  |
|  |  | | Урок 7. Развитие общей выносливости до 2000м. Совершенствование техники метания мяча с разбега. | | Прыжок в длину с места. |
| 4 |  | | Урок 8. Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность . | | Бег с равномерной скоростью. |
| 5 |  | | Урок 9 Обучение технике бега на длинные дистанции Бег до 2000м. Бег с ускорениями до 100м. | |  |
|  | | Урок10. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | Беговая дорожка, секундомер | | Прыжки через скакалку |
|  |  | | Урок 11. Бег на результат 2000 и 3000 м. | | Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 6 |  | | Урок 12. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника челночного бега в эстафетах. Подтягивания и сгибание рук в упоре лежа на результат. | |
|  |  | | Урок 13. Техника прыжка в длину с места. Челночный бег.  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча от головы, в парах, на месте и в движении. Терминология баскетбола. Правила игры баскетбол. | |  | **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия по кроссовому бегу составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по челночному бегу и прыжкам в длину с места и тройному . | Спортивный зал, кубики, рулетка. | | Силовые упражнения (отжимание, подтягивание). |
|  |
| 7 |  | | Урок 14. Прыжок в длину с места на результат.  Челночный бег в эстафетах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока правой и левой рукой. Игра по упрощенным правилам. | |
| Прыжок в длину с места. |
| 8 |  | | Урок 15. Челночный бег 10 х 10 м на результат.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Учебная игра. | | Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мя­ча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от по­ла; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в дви­жении; штрафной бросок; вырыва­ние и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: под­страховка; личная опека. Игра по правилам | **Организовывать** совместные за­нятия баскетболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры.  **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дей­ствий и приемов, соблюдать пра­вила безопасности.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Определять** степень утомления организма во время игровой дея­тельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в бас­кетбол в организации активного отдыха |  | |  |
| Тройной прыжок. |
|  | | Урок 16. Сочетание приёмов : ведение, передача ,бросок . Передачи мяча в парах в движении. Броски с места с точек. | | баскетбольная площадка, мячи, стойки, конусы  Жилетки игровые, сетка для переноски мячей | |  |
|  |  | | Урок 17. Остановки прыжком. Совершенствование техники бросков с точек на результат. Игра по упрощенным правилам. | |  |
| Упражнения для мышц брюшного пресса |
| 9 |  | | Урок 18 Вырывание и выбивание мяча. Ведение с броском. Игра по упрощенным правилам. | |
|  |
|  |
|  |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ**  **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ**  **АКРОБАТИКИ** | |  | |  |  | | | |
| 10 |  | | Урок 19. Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Виды гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на организм.  Разучивание акробатической комбинации. Совершенствование акробатических элементов. Силовые упр. | | *Организующие команды и при­емы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага  *Акробатические упражнения:* ку­вырок вперед в группировке; кувы­рок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в по­лушпагат; кувырок назад в упорстоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках груп­пировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный ку­вырок (с места и разбега); стойка на голове и руках *Ритмическая гимнастика* (девоч­ки): стилизованные общеразвиваю- | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строе­вые приемы  **Описывать технику** акробати­ческих упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику акробатиче­ских упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.  **Оказывать помощь** сверстни­кам при освоении ими новых акро­батических упражнений, уметь ана­лизировать их технику выполнения уп |  | Проверка осанки у стены. | | |
|  |
|  | | Урок 20. Разучивание комбинации на брусьях. Акробатика. ОФП. | |
| 11 |  | | Урок 21. Разучивание техники опорного прыжка. Акробатика. Брусья. Упр. на гибкость на результат. | |
|  |  | | Урок 22. Упр. на верхней перекладине ( подъем переворотом). Брусья. Акробатика. ОФП. | |
|  |  | | Урок 23. Акробатика. Брусья. Обучение технике опорный прыжка ноги врозь.. Прыжки через скакалку за 1 мин. на результат. | |  |  | |
| 12 |  | | Урок 24.Теоретический урок. | |  | Записи в тетради. | |
|  |  | | Урок.25. Акробатическая комбинация. Комбинации на брусьях и перекладине. ОФП. | |  |  | |
| Урок 25. Сгибание рук в упоре лежа и вис на согнутых руках на результат. Совершенствование комбинаций. | | Гимнастические маты, перекладины, Стенки гимнасти | |  |
| 13 | Урок 26 Совершенствование комбинаций: на брусьях; акробатики и опорного прыжка. ОФП. | |
| 14 | Урок 27.Акробатика. Брусья. Перекладина. Опорный прыжок. Пресс за 1 мин. на результат. | | щие упражнения; танцевальные ша­ги (мягкий шаг, высокий шаг, при­ставной шаг, шаг галопа, шаг поль­ки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации  *Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный пры­жок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными ша­гами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основ­ной и широкой стойке с изменяю­щимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу­шпагат и равновесие на одной но­ге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сто­рону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации  *Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом на­зад переход в вис на согнутых ру­ках; вис на согнутых ногах;вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; за­четная комбинации *Упражнения на параллельных брусьях* (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; пе­редвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках;размахи­вание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.  *Упражнения на разновысоких брусьях* (девочки): наскок на ниж­нюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в пра­вую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изги­бами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жер­ди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жер­ди; зачетные упражнения. | ражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению  **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.  **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимна­стики в различных формах занятий физической культурой  **Описывать технику** опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая пра­вила безопасности, и демонстри­ровать вариативное выполнение упражнений.  **Анализировать технику** опор­ных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и актив­но помогать их исправлению  **Описывать технику** упражне­ний на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комби­нации из числа разученных упраж­нений.  **Осваивать технику** гимнасти­ческих упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  **Описывать технику** выполне­ния беговых упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Применять** беговые упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой | ческие, Козел гимнастический, Брусья гимнастические, канаты для лазания.мосты гимнастические подкидные, скамейки гимнастические, палки гимнастические, мячи набивные Обручи гимнастические  Доска аудиторная с магнитной поверхностью | |  |
|  | | Урок 28. Акробатика. Брусья. Перекладина на технику. Опорный прыжок. ОФП. | |
| 15 |  | | Урок 29. Акробатическая комбинация на технику. Опорный прыжок. ОФП. | |
|  | Урок 30. Брусья. Опорный прыжок на технику. Силовые и прыжковые упр. | |
|  |  | | Урок 31. Комбинация на брусьях на технику. Опорный прыжок. | |
| 16 | Урок 32. Эстафеты с элементами прыжков, кувырков, стоек, висов и упоров, лазанья и  перелезаний через препятствия. | |
|  |  | | **III ЧЕТВЕРТЬ** | |  |  |  | |  |
|  |  | | **РАЗДЕЛ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | |  |  |  | |  |
| 17 |  | | Урок 33. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременных и одновременных классических лыжных ходов. | | *Передвижение на лыжах:* попере­менный двухшажный ход; одно­временный одношажный ход; од­новременный бесшажный ход; пе­редвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неокон­ченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах неболь­ших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.  *Подъемы, спуски, повороты, тор­можения:* поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в ос­новной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением буг­ров и впадин, небольших трампли­нов; торможение плугом; торможе­ние упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. | **Описывать технику** передви­жения на лыжах, осваивать ее са­мостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Моделировать** способы пере­движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лы­жах для развития физических ка­честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со­кращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе­зопасности.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной под­готовкой, использовать передвиже­ние на лыжах в организации активного отдыха |  | | Силовые упр. |
|  | | Урок 34. Попеременный двухшажный ход. | | Доска аудиторная с магнитной поверхностью, Лыжная трасса, флажки разметочные, комплект лыжного оборудования | | Упр. на пресс |
| 18 |  | | Урок 35. Попеременный классический  двухшажный ход. | |  |
|  | | Урок 36. Одновременный бесшажный ход. | | Прыжковые упр. |
| 19 |  | | Урок 37. Спринт 2 и 3 км на результат (классика). | |  |
|  | | Урок 38. Прохождение дистанции  классическими лыжными ходами. | | Упр. на осанку. |
| 20 |  | | Урок 39. Дистанция 3 и 5 км на результат (классика). | |  |
|  | | Урок 39. Одновременный двухшажный ход. | |  |
|  |  | | Урок 40. Р.с. Лыжные мази. Прохождение дистанции одновременными классичекими лыжными ходами. | | Проверка осанки у стены. |
|  |  | | Урок 41. Р.с. Лыжные парафины. Лыжные эстафеты. Ускорения с общего старта. | |  | **Моделировать** способы пере­движения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лы­жах для развития физических ка­честв, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных со­кращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила бе­зопасности.  **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной под­готовкой, использовать передвиже­ние на лыжах в организации ак­тивного отдыха |  |
| 21 | Урок 42.Прохождение дистанции одновременным духшажным коньковым ходом. Спринт 100 м на результат (конек). | |  |
| 22 |  | | Урок 43. Переход с попеременного на одновременный ход и наоборот. | |  |
| Урок 44. Прохождение дистанции классичекими лыжными ходами. Переход с хода на ход. | |  |
| 23 |  | | Урок 45. Р.с. Положение о соревнованиях. Одновременный коньковый двухшажный ход с палками и без палок. | | Силовые упр. |
| Урок 46Р.с. Правила индивидуальной гонки. Прохождение дистанции одновременным духшажным коньковым ходом. | |  |
| 24 |  | | Урок47. Р.с. Правила спринтерской гонки. Спринт. Дистанция 1 и 2 км на результат (конек). | | Записи в тетради. |
|  | Урок48. Р.с. Правила масстарта. Техника одновременного одношажного конькового хода. | |  |
| 25 |  | | Урок 49. Прохождение дистанции коньковыми ходами с палками и без палок. | |
|  |  | | Урок 50. Дистанция 5 и 7 км на результат свободным стилем. | |
| 26 |  | | Урок 51. Р.с. Влияние занятий лыжами на здоровье. Прохождение дистанции коньковыми ходами. Эстафеты. | |
|  | | Урок 52.Р.с. Лыжники Архангельской области. Теоретический урок по лыжной подготовке. | |
|  | **IVЧЕТВЕРТЬ** | | | | |  |  | | | |
|  | **РАЗДЕЛ. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)** | | | | |  |  | | | |
| 27 |  | | Урок 53. Правила и тактика игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Нижняя прямая подача мяча. Пионербол. | | *Волейбол:* нижняя прямая пода­ча; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мя­ча сверху двумя руками назад; пе­редача мяча в прыжке; прием мя­ча сверху двумя руками с перека­том на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические дей­ствия: передача мяча из зоны за­щиты в зону нападения. Игра по правилам  **Развитие выносливости**. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномер­ной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с до­полнительным отягощением в ре­жиме «до отказа» | **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстника­ми, осуществлять судейство игры.  **Описывать технику** игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники игровых дейст­вий и приемов, соблюдать прави­ла безопасности.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и ус­ловий, возникающих в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** правила игры, ува­жительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волей­бол в организации активного отдыха  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия по кроссовому бегу составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по кроссовому бегу. | Беговая дорожка, секундомер, полоса препятствий, Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | | Записи в тетради. | | |
|  | | Урок54. Прыжок в длину с места на результат. Передачи в парах на места. Нижняя прямая подача. Игра «Картошка». | |  | | |
| 28 |  | | Урок 55. Индивидуальная работа с мячом. Нижняя прямая подача. Челночный бег в эстафетах | | Упр. на пресс. | | |
|  | | Урок 56. Челночный бег 10 х 10 м на результат. Игра «Картошка» | |  | | |
| 29 |  | | Урок57. Нижняя прямая подача на результат. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей. | |  | | |
|  | | Урок 58. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | |  | | |
|  |  | | **РАЗДЕЛ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | |  |  |  | |  | | |
|  |  | | Урок59. Развитие выносливости до 2000м. Бег с ускорениями от 60 до 100м. | | **Бег** на длинные, средние и короткие дис­танции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равно­мерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регули­руется учителем или учеником); эс­тафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.  **Прыжковые упражнения***:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с раз­бега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега спосо­бом «прогнувшись»  *У***пражнения в метании малого мя­ча***:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную ми­шень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; мета­ние малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на даль­ностьсразбега (трех шагов). | **Описывать технику** выполне­ния беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваи­вать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых прыжковых, метательных упражнений.  **Применять** беговые , прыжковые, метательные упражне­ния для развития физических ка­честв, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сер­дечных сокращений.  **Взаимодействовать** со свер­стниками в процессе совместного освоения техники передвижения изучаемых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** изучаемые упражнения в различные формы занятий физи­ческой культурой  **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия, легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  **Выполнять** нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Беговая дорожка, секундомер, эстафетные палочки  Прыжковая яма Мячи для метания  Доска аудиторная с магнитной поверхностью Стойки для прыжков в высоту  Беговая дорожка, секундомер | | Силовые упражнения. | | |
| 30 |  | | Урок 60.Развитие выносливости до 2000-3000м. Эстафетный бег. Техника метания мяча весом 150 г с трех шагов разбега. | | Прыжковые упражнения. | | |
|  |  | | Урок 61. Развитие выносливости до 2000 м. Бег с ускорениями до 60 м. Метание мяча с разбега. ОФП. | | Упражнения на пресс. | | |
|  | |  | |
| 31 |  | | Урок 62. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Техника метания мяча на дальность. | | Упр. на осанку | | |
| 32 |  | | Урок 63. Бег на 100 м. на результат. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. | |  | | |
|  | | Урок 64 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. | | Прыжковые упражнения. | | |
| 33 |  | | Урок 65. Аттестационная работа. | | Силовые упражнения. | | |
|  | | Урок 66. Бег 800 и 1000м на результат. | |  | | |
| 34 |  | | Урок 67. Бег 2000 и 3000м на результат. | | Проверка осанки у стены. | | |
|  | | Урок 68. Защита проектов. | |  | | |

**Учебно – методическое обеспечение**

Примерная программа по физической культуре.

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г.).

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И.. Лях. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И.. Лях. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

**Материально-техническое обеспечение**

***Демонстрационный материал:***

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

• плакаты методические;

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

• стенка гимнастическая;

• бревно гимнастическое напольное;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• перекладина навесная;

• канат для лазанья;

• комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

• маты гимнастические;

• мячи набивные (1 кг);

• мячи массажные;

• мячи-хопы;

• скакалки гимнастические;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• палки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• кольца пластмассовые разного размера;

• резиновые кольца;

• планка для прыжков в высоту;

• стойки для прыжков в высоту;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;

• большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);

• стойки волейбольные;

• сетка волейбольная;

• мячи средние резиновые;

• гимнастические кольца;

• аптечка медицинская.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**Оценка «5»**

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»**

За тот же ответ, если в нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3»**

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»**

За непонимание и не знание материала программы.

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

**Оценка «5»**

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

**Оценка «4»**

За тоже выполнение, если при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

**Оценка «3»**

За выполнене, в котором Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

**Оценка «2»**

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**3. Уровень физической подготовленности учащихся.**

**Оценка «5»**

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

**Оценка «4»**

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

**Оценка «3»**

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

**Оценка «2»**

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости складывается по видам программы:** по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.