Государственное управление образования

Псковской области

**государственное бюджетное образовательное учреждение**

**Псковской области**

**«ОПОЧЕЦКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ»**

Принято «Утверждаю»

методическим советом Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Никольская

Протокол №\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 2014г

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**10 класс**

**на 2014-2015 учебный год.**

Учитель: Вершинин В.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в 11 и 105 часов в 10 классах в год.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта рабочая программа для учащихся средней школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего общего образования отражают:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности.

**Предметные результаты** на базовом уровнедолжны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

*1.1. Социокультурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.

*1.2. Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*1.3. Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

*1.4. Приемы саморегуляции.*

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

*1.5. Баскетбол.*

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

*1.6. Волейбол.*

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

*1.7. Гимнастика с элементами акробатики.*

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

*1.8. Легкая атлетика.*

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

*Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:*

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид  контроля | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| **Легкая атлетика (20 ч)** | | | | | | |
| Техника безопасности на уроках физкультуры (1 ч) | Вводный | Инструктаж по ТБ.  О.Р.У.  Игра футбол. | ***Знать:*** правила техники безопасности на уроках | Текущий |  |  |
| Беговая подготовка (10 ч) | Комплексный | Бег 1000 м в равномерном темпе, ускорения  3 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки  по 60 м | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1000 м в равномерном темпе, ускорения  3 по 100 м. Развитие скоростной выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки  по 100 м | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт. Установка стартовых колодок. Стартовый разгон. | ***Уметь:*** устанавливать стартовые колодки, выполнять бег с низкого старта | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ускорения с низкого старта  4 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** выполнять бег с низкого старта с колодок, пробегать в максимальном темпе отрезки  по 60 м | Текущий |  |  |
| Учетный | Бег 60 м с низкого старта на результат | ***Уметь:*** бежать в максимальном темпе | м. д.  «5» 8,5 9,5  «4» 9,3 10,2  «3» 10,0 10,7 |  |  |
| Комплексный | Бег 1500 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1500 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2500 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Учетный | Кросс 2000 м на время. | ***Уметь:*** бежать 2000 м на время | м. д.  «5» 8:10 9:50  «4» 9:10 11:00  «3» 10:00 12:00 |  |  |
| Метание  мяча (3 ч) | Совершенствования | Метание гранаты на дальность с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на результат. | ***Уметь:***  метать гранату на дальность с разбега | м. д.  «5» 32 20  «4» 27 15  «3» 22 11 |  |  |
| Прыжки (6ч) | Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжки в длину с разбега на результат. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | м. д.  «5» 440 380  «4» 390 340  «3» 340 300 |  |  |
| Комплексный | Прыжки через барьеры. Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. | ***Уметь:*** выполнять прыжки в длину с места | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прыжки через барьеры. Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. | ***Уметь:*** выполнять прыжки в длину с места | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжки в длину с места на результат. | ***Уметь:*** выполнять прыжки в длину с места | м. д.  «5» 220 190  «4» 205 180  «3» 195 165 |  |  |
| **Волейбол (10 ч)** | | | | | | |
| Изучение элементов игры волейбол (10 ч) | Совершенствования | Прием мяча двумя руками сверху через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху через сетку, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прием мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху и снизу через сетку, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прием мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху и снизу через сетку, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Учетный | Прием мяча сверху и снизу через сетку на оценку. | ***Уметь:*** принимать мяч сверху и снизу | м. д.  «5» 23 17  «4» 18 13  «3» 12 8 |  |  |
| Совершенствования | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять верхнюю подачу, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять верхнюю подачу, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Верхняя прямая подача, нападающий удар через сетку. | ***Уметь:*** выполнять верхнюю подачу, нападающий удар | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение подачи на оценку. | ***Уметь:*** правильно выполнять подачу | м.(6) д.(6)  «5» 5 4  «4» 4 3  «3» 3 2 |  |  |
| Совершенствования | Нападающий удар через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять нападающий удар, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Нападающий удар через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять нападающий удар, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |
| Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии (11 ч) | Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Прыжок через козла. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять опорный прыжок через козла | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Прыжок через козла. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять опорный прыжок через козла | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Прыжок через козла. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на развитие гибкости, выполнять опорный прыжок через козла | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение опорного прыжка через козла на оценку. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок через козла | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  |  |
| Комплексный | Упражнения на развитие гибкости. Лазание по канату. | ***Уметь:***  выполнять упражнения на развитие гибкости, лазать по канату | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на развитие гибкости. Лазание по канату. | ***Уметь:***  выполнять упражнения на развитие гибкости, лазать по канату | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение на оценку наклона туловища из положения сидя. Лазание по канату. | ***Уметь:*** выполнять наклон туловища из положения сидя, лазать по канату | м. д.  «5» 12 17  «4» 8 13  «3» 4 7 |  |  |
| Комплексный | Выполнение упражнений на равновесие на бревне. Совершенствование О.Ф.П. (челночный бег, подтягивания, поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять упражнения на равновесие, совершенствовать О.Ф.П. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Выполнение упражнений на равновесие на бревне. Совершенствование О.Ф.П. (челночный бег, подтягивания, поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять упражнения на равновесие, совершенствовать О.Ф.П. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Выполнение упражнений на равновесие на бревне. Совершенствование О.Ф.П. (челночный бег, подтягивания, поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять упражнения на равновесие, совершенствовать О.Ф.П. | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение норматива по О.Ф.П. (мальчики – подтягивание, девочки – поднимание туловища) | ***Уметь:*** выполнять подтягивания и поднимание туловища | м. д.  «5» 11 40  «4» 9 35  «3» 7 30 |  |  |
| Висы и упоры, акробатика  (7 ч) | Изучение  нового  материала | Упражнения на гимнастических брусьях. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на гимнастических брусьях. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Упражнения на гимнастических брусьях. | ***Уметь:*** выполнять упражнения на гимнастических брусьях | Текущий |  |  |
| Изучение  нового  материала | Мал.: длинный кувырок вперед с разбега через препятствие, стойка на голове и руках.  Дев.: комбинации из ранее изученных акробатических элементов. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Мал.: длинный кувырок вперед с разбега через препятствие, стойка на голове и руках.  Дев.: комбинации из ранее изученных акробатических элементов. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Мал.: длинный кувырок вперед с разбега через препятствие, стойка на голове и руках.  Дев.: комбинации из ранее изученных акробатических элементов. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение акробатических упражнений на оценку. | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения | Оценка техники выполнения упражнений |  |  |
| **Лыжная подготовка (15 ч)** | | | | | | |
| Обучение ходам, подъемам и спускам  (7 ч) | Вводный | Инструктаж по ТБ, подбор инвентаря. | ***Знать:*** правила по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке  ***Уметь:*** пользоваться инвентарем | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Попеременный двухшажный ход. | ***Уметь:*** пользоваться попеременным двухшажным ходом | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Одновременные ходы. | ***Уметь:*** пользоваться одновременными ходами | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Одновременные ходы. | ***Уметь:*** пользоваться одновременными ходами | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Одновременные ходы. | ***Уметь:*** пользоваться одновременными ходами | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Подъем «елочкой», спуск с горы, торможение и поворот упором. | ***Уметь:*** выполнять подъем, спуск с горы, торможение и поворот | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Подъем «елочкой», спуск с горы, торможение и поворот упором. | ***Уметь:*** выполнять подъем, спуск с горы, торможение и поворот | Текущий |  |  |
| Развитие физических качеств  (8 ч) | Комплексный | Ходьба на лыжах – 2,5 км. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять ходьбу на лыжах в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Ходьба на лыжах –  3 км. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять ходьбу на лыжах в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Ходьба на лыжах – 3,5 км. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** выполнять ходьбу на лыжах в равномерном темпе. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** быстро проходить короткую дистанцию на лыжах. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** быстро проходить короткую дистанцию на лыжах. | Текущий |  |  |
| Комплексный | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** быстро проходить короткую дистанцию на лыжах. | Текущий |  |  |
| Учетный | Лыжный кросс 3 км | ***Уметь:*** проходить дистанцию 3 км на время | м. д.  «5» 17:00 19:00  «4» 18:00 20:00  «3» 19:00 21:00 |  |  |
| Совершенствования | Закрепление элементов лыжной подготовки. | ***Уметь:*** выполнять различные элементы лыжной подготовки | Текущий |  |  |
| **Баскетбол (16 ч)** | | | | | | |
| Ведение, передачи и ловля мяча, броски в кольцо (9 ч) | Совершенствования | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | ***Уметь:*** вести мяч против защитника, играть в баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках в движении. | ***Уметь:*** вести мяч против защитника, выполнять передачи мяча в тройках | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Передачи мяча в тройках в движении. Броски в кольцо со средней дистанции. | ***Уметь:*** выполнять передачи мяча в тройках в движении, броски в кольцо с разных точек | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение передач мяча в тройках на оценку. Броски в кольцо со средней дистанции. | ***Уметь:*** выполнять передачи мяча в тройках, броски в кольцо с разных точек | Оценка техники и правил выполнения передач мяча |  |  |
| Комплексный | Броски в кольцо со средней дистанции. Броски в кольцо с двух шагов. | ***Уметь:***  выполнять броски в кольцо с разных точек, броски с двух шагов | Текущий |  |  |
| Учетный | Броски в кольцо со средней дистанции на оценку. Учебная игра. | ***Уметь:***  выполнять броски в кольцо, играть в баскетбол | м.(8) д.(8)  «5» 4 3  «4» 3 2  «3» 2 1 |  |  |
| Совершенствования | Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо с двух шагов, играть в баскетбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Броски в кольцо с двух шагов, штрафные броски. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо с двух шагов, штрафные броски | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение бросков в кольцо с двух шагов на оценку. | ***Уметь:*** выполнять броски в кольцо с двух шагов | м.(4) д.(5)  «5» 3 3  «4» 2 2  «3» 1 1 |  |  |
| Комплексный | Штрафные броски. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять штрафные броски, играть в баскетбол | Текущий |  |  |
| Комплексный | Штрафные броски. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять штрафные броски, играть в баскетбол | Текущий |  |  |
| Учетный | Выполнение штрафных бросков на оценку. Учебная игра. | ***Уметь:***  выполнять штрафные броски, играть в баскетбол | м.(6) д.(7)  «5» 3 3  «4» 2 2  «3» 1 1 |  |  |
| Комплексный | Закрепление элементов баскетбола. | ***Уметь:*** выполнять элементы баскетбола | Текущий |  |  |
| Комплексный | Закрепление элементов баскетбола. | ***Уметь:*** выполнять элементы баскетбола | Текущий |  |  |
| Комплексный | Закрепление элементов баскетбола. | ***Уметь:*** выполнять элементы баскетбола | Текущий |  |  |
| Учетный | Учебная игра баскетбол на оценку. | ***Уметь:*** играть в баскетбол | Оценка умения применять элементы баскетбола в игре. |  |  |
| **Легкая атлетика (26 ч)** | | | | | | |
| Прыжки в высоту (4 ч) | Совершенствования | Прыжок в высоту способом перешагивание | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прыжок в высоту способом перешагивание | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прыжок в высоту способом перешагивание | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжок в высоту на результат | ***Уметь:*** выполнять прыжок способом перешагивание | м. д.  «5» 135 125  «4» 125 115  «3» 115 105 |  |  |
| Беговая подготовка (10 ч) | Комплексный | Бег 1500 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1500 м. Прыжки на скакалке. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, прыгать на скакалке | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2000 м. Развитие выносливости. Игра в футбол | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 2500 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Учетный | Кросс 2000 м на время. | ***Уметь:*** бежать 2000 м на время | м. д.  «5» 8:10 9:50  «4» 9:10 11:00  «3» 10:00 12:00 |  |  |
| Комплексный | Бег 1000 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки  по 60 м | Текущий |  |  |
| Комплексный | Бег 1000 м в равномерном темпе, ускорения 3 по 100 м. Развитие скоростной выносливости. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки  по 100 м | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Низкий старт. Установка стартовых колодок. Стартовый разгон. | ***Уметь:*** устанавливать стартовые колодки, выполнять бег с низкого старта | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Ускорения с низкого старта 4 по 60 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** выполнять бег с низкого старта с колодок, пробегать в максимальном темпе отрезки  по 60 м | Текущий |  |  |
| Учетный | Бег 60 м с низкого старта на результат | ***Уметь:*** бежать в максимальном темпе | м. д.  «5» 8,5 9,5  «4» 9,3 10,2  «3» 10,0 10,7 |  |  |
| Метание  гранаты  (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** метать гранаты на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Метание гранаты на результат. | ***Уметь:***  метать гранату на дальность с разбега | м. д.  «5» 32 20  «4» 27 15  «3» 22 11 |  |  |
| Прыжки  (3 ч) | Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | Текущий |  |  |
| Учетный | Прыжки в длину с разбега на результат. | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину с разбега | м. д.  «5» 440 380  «4» 390 340  «3» 340 300 |  |  |
| Спортивные игры и эстафеты  (6 ч) | Комплексный | Легкоатлетические эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять эстафеты | Текущий |  |  |
| Комплексный | Легкоатлетические эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять эстафеты | Текущий |  |  |
| Комплексный | Легкоатлетические эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** правильно выполнять эстафеты | Текущий |  |  |
| Комплексный | Игры футбол, баскетбол | ***Уметь:*** играть в спортивные игры по правилам | Текущий |  |  |
| Комплексный | Игры футбол, баскетбол | ***Уметь:*** играть в спортивные игры по правилам | Текущий |  |  |
| Комплексный | Игры футбол, баскетбол | ***Уметь:*** играть в спортивные игры по правилам | Текущий |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные.

Гимнастический инвентарь: скакалки, скамейки, стенка, козел, мостик, перекладина, канат, маты, палки, брусья.

Лыжи, брусья навесные, стойки и планка для прыжков, эстафетные палки, сетка волейбольная, кегли, стартовые колодки, легкоатлетические барьеры, канат для перетягивания, гранаты для метания.