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**

**9 класс**

**на 2014-2015 учебный год.**

Учитель: Вершинин В.В.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач:

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* *формирование* культурыдвижений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании ***направлена на***:

* реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Cпецифика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 9 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов обучения составляет 102 часов.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- история физической культуры

- физическая культура (основные понятия)

- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность

- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; лыжная подготовка; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

* развивающее обучение;
* информационно-коммуникативные;
* личностно-ориентированное;
* игровые;
* здоровьесберегающие.

**Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**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:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. ***Организующие команды и приёмы.***

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Лазание по канату.

Упражнения на гимнастических брусьях.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

*Спортивные игры.* Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

***Лыжная подготовка.*** *Лыжные ходы, подъемы, спуски.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости.

**Годовой план – график распределения учебного материала.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** |
| Легкая атлетика, знания о физической культуре | 43 |
| Волейбол | 10 |
| Гимнастика | 18 |
| Лыжная подготовка | 15 |
| Баскетбол | 16 |

**Тематическое планирование**

**9 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., История физической культуры, О.Р.У.  Игра футбол. | ***Знать:*** правила техники безопасности на уроках, историю физической культуры | Текущий |  |  |
| Беговая подготовка (10 ч) | Комплексный | Бег 800 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 80 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки по 80 м | Текущий |  |  |
| Изучение нового материала | 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  Основные понятия физической культуры. | ***Уметь:*** бежать в максимальном темпе  ***Знать:*** основные понятия физической культуры | м. д.  «5» 8,8 9,6  «4» 9,6 10,3  «3» 10,2 10,8 |  |  |
| Комплексный | Бег 1200 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 2000 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Учетный | Кросс 1000 м на время. | ***Уметь:*** бежать 1000 м на время | м. д.  «5» 3:50 4:20  «4» 4:15 4:50  «3» 4:50 5:30 |  |  |
| Метание  гранаты (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» 28 18  «4» 23 13  «3» 20 10 |  |  |
| 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» 430 370  «4» 380 330  «3» 330 290 |  |  |
| 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» 215 185  «4» 200 170  «3» 190 160 |  |  |
| **Волейбол (10 ч)** | | | | | | |
| Изучение элементов игры волейбол  (10 ч) | Изучение нового материала | 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» 20 15  «4» 15 12  «3» 10 7 |  |  |
| Совершенствования | Нижняя, верхняя подачи. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять нижнюю и верхнюю подачи, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Нижняя, верхняя подачи. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять нижнюю и верхнюю подачи, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Нижняя, верхняя подачи, прямой нападающий удар через сетку. | ***Уметь:*** выполнять нижнюю и верхнюю подачи, прямой 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 | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять прямой нападающий удар, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять прямой нападающий удар, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |
| Опорный прыжок,  лазание, упражнения в равновесии (11 ч) | Изучение  нового  материала | 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» 11 16  «4» 8 12  «3» 3 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» 10 40  «4» 8 35  «3» 6 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 трех шагов разбега, стойка на голове.  Дев.: выпад вперед, кувырок вперед. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Мал.: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове.  Дев.: выпад вперед, кувырок вперед. | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы | Текущий |  |  |
| Совершенствования | Мал.: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега, стойка на голове.  Дев.: выпад вперед, кувырок вперед. | ***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» 17:30 19:30  «4» 18:00 20:00  «3» 19:00 21:30 |  |  |
| 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) | Изучение нового материала | 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) | Совершенствование | 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» 130 120  «4» 120 110  «3» 110 100 |  |  |
| Беговая подготовка (10 ч) | Комплексный | Бег 1200 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 2000 м. Развитие выносливости. Игра в футбол. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе | Текущий |  |  |
| Учетный | Кросс 1000 м на время. | ***Уметь:*** бежать 1000 м на время | м. д.  «5» 3:50 4:20  «4» 4:15 4:50  «3» 4:50 5:30 |  |  |
| 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 80 м. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** бежать в равномерном темпе, пробегать в максимальном темпе отрезки  по 80 м | Текущий |  |  |
| Изучение нового материала | 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» 8,8 9,6  «4» 9,6 10,3  «3» 10,2 10,8 |  |  |
| 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» 28 18  «4» 23 13  «3» 20 10 |  |  |
| 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» 430 370  «4» 380 330  «3» 330 290 |  |  |
| Спортивные эстафеты  (3 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 |  |  |

**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.