**Рабочая программа основной школы.**

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов.**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А.А Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. :учеб. для образоват. учреждений /М.Я Виленский, Т.Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского.- М. : Просвещение, 2012.

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,2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариантную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариантная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяют легкой атлетикой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | | |
| Класс | | | | | | |
| V | VI | | VII | | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | | 75 | | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 | 21 | | 21 | 21 | | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| 2 | **Вариантная часть** | 18 | 27 | | 27 | 27 | | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 18 | 27 | | 27 | 27 | | 27 |
|  | Итого: | 68 | 102 | | 102 | 102 | | 102 |

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

**1.1 Естественные основы.**

5-6 классы **.**  Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие ии физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно- двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно- половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных 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 самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений. двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состояние организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3 Культурно-исторические основы.**

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4 Приемы закаливания.**

5-6 классы. Воздушные ванны (тепловые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

**1.5 Подвижные игры.**

**Волейбол**

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

**Баскетбол**

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

**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.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**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.

**1.8 Лыжная подготовка.**

5-9 классы. Правила и организация проведения лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз. | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование одыкватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

-Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312. ( ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235;

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р.;

-О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока и номер** | **Элементы содержания** | **Требования к уроку подготовленности**  **обучающихся** | **Вид**  **контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| **I четверть Легкая атлетика 7 часов** | | | | | | | |
| Спринтер-  ский бег,  эстафетный  бег (3ч) | 1 Изучение  нового материала | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 2 Совершен-  ствования | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 3 Учебный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | бег 60м:м «5»-10,2с.  «4»-10,8с.  «3»-11,4с.  дев.:  «5»-10,4с.  «4»-10,9с.  «3»-11,6с. | Комплекс  1 |  |  |
| Прыжок в  длину.  Метание  малого  мяча (2ч) | 4 Изучение нового материала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 5 Учебный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполн-  нения прыжка в | Комплекс  1 |  |  |
| Бег на средние дистанции  (2ч) | 6 изучение  нового  материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки» | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 7совершен-  ствования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки маршем» | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м  (на результат) | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| **Спортивные игры 12 часов** | | | | | | | |
| Волейбол  (12ч) | 8 изучение  нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 9 совершен-  ствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 10 совершен-  ствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники выпол-нения стойки и передви-  жений | Комплекс  1 |  |  |
| 11 комплек-  сный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 12 комплек-  сный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 13 комплек-  сный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Комплекс  1 |  |  |
| 14 комплек-  сный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 15 комплек-  сный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
|  | 16 комплек-  сный | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 17 комплек-  сный | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игры в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | Комплекс  1 |  |  |
| 18 комплек-  сный | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игры в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс  1 |  |  |
| 19 комплек-  сный | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игры в мини-волейбол | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники нижней прямой подачи | Комплекс  1 |  |  |
|  | | | | | | | |
|  | | | | | |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики 12 часов** | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения  (3ч) | 20 изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешенные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 21 комплек-  сный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешенные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 22 Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешенные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Оценки техники выполне-  ния висов  мальч.:  «5»-6р.;  «4»-4р.;  «3»-1р.;  дев.:  «5»-19р.;  «4»-14р.;  «3»-4р. | Комплекс  2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражне- ния (3ч) | 23 изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 24 комплек- сный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 25 учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | **Уметь**: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка техники выполне-  ния опорного прыжка | Комплекс  2 |  |  |
| Акробатика  (6ч) | 26 изучение нового  материала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь**: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 27 комплек- сный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь**: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 28 комплек- сный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | **Уметь**: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 29 комплек- сный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | **Уметь**: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 30 комплек- сный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра « Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | **Уметь**: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 31 Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафета с обручем. ОРУ в движении . Развитие координационных способностей | **Уметь**: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполне-  ния кувы-  рков, стойки на лопатках | Комплекс  2 |  |  |
| **Лыжная подготовка 12 часов** | | | | | | | |
| Лыжный ход  (3ч) | 32 Изучение нового материала | ТБ на уроках л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучаемых упражнений и основы правильной техники». Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции -1 км. | **Уметь:** попеременный двухшажный ход, знать основы правильной техники | Текущий | Комплекс  2 |  |  |
| 33 комбини-  рованный | Правила самостоятельного выполнения упражнения и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | **Уметь:** одновременный бесшажный ход | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 34 учетный | особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палочки | **Уметь:** одновременный бесшажный ход, Попеременный двухшажный ход. | Оценка техники выполнения лыжных ходов | Комплекс  3 |  |  |
| Торможение и повороты  (2ч) | 35 комбини-  рованный | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м.) | **Уметь:**  тормозить «плугом». | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 36 учетный | Самоконтроль. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | **Уметь:**  тормозить «плугом». Повороты переступанием | Оценка техники выполнения  торможения и поворотов | Комплекс  3 |  |  |
| Лыжный ход  Дистанции  (3ч) | 37 изучение нового материала | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета». | **Уметь:**  применять лыжные мази. Повороты переступанием | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 38 комбини-  рованный | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции | **Уметь:**  вырабатывать выносливость и координацию | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 39 учетный | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки дистанцией на 1 км. Различные эстафеты- игры | **Уметь:** знать виды лыжного спорта, проходить дистанции | мал.:  «5»-6,30.  «4»-7,00.  «3»-7,30.  дев.:  «5»-7,00.  «4»-7,30.  «3»-8,10. | Комплекс  3 |  |  |
| Лыжные ходы и дистанции  (2ч) | 40 совершен-  ствование | постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее в горки» | **Уметь:**  выполнять подъемы, спуски, повороты | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 41 учетный | Лыжные гонки на дистанции -2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250 м. | **Уметь:**  выполнять торможения | мал.:  «5»-14,00.  «4»-14,30.  «3»-15,30.  дев.:  «5»-14,30.  «4»-15,00.  «3»-16,30. | Комплекс  3 |  |  |
| Подъемы, спуски и дистанции  (2ч) | 42 совершен-  ствование | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки» | **Уметь:**  выполнять подъемы, спуски, повороты, выносливость и координацию | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 43 учетный | Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон | **Уметь:**  выполнять подъемы, спуски, повороты, выносливость и координацию | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| **Спортивные игры 18 часов** | | | | | | | |
| баскетбол  (18 ч) | 44 изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 45 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 46 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 47 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 48 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча на месте | Комплекс  3 |  |  |
| 49 изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 50 изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. . Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
|  | 51 изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  3 |  |  |
| 52 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. .Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс  3 |  |  |
| 53 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 54 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Позиционные нападения через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 55 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Позиционные нападения через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 56 изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 57 совершен-  ствование | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение- остановка- бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 58 изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 59 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | Комплекс  4 |  |  |
| 60 комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 61комплек- сный | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь:**  играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| **Легкая атлетика 7 часов** | | | | | | | |
| Бег на средние дистанции  (2ч) | 62 изучение нового материала | Бег в равномерном темпе (1000 м.), ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | **Уметь:**  бегать на дистанции 1000 м. | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 63 совершен-  ствования | Бег в равномерном темпе (1000 м.), ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | **Уметь:**  бегать на дистанции 1000 м. На результат. | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| Спринтер-  ский бег, эстафетный  бег (3ч) | 64 комплек- сный | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40 м.). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | **Уметь:**  бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. с низкого старта | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 65 совершен-  ствования | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40 м.), бег на дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь:**  бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. с низкого старта | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 66 учетный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафета по кругу. | **Уметь:**  бегать с максимальной скоростью на дистанции 60 м. с низкого старта | бег 60 м: мальчики:  «5»-10,2 с.;  «4»-10,8 с.;  «3»-11,4 с.;  девочки:  «5»-10,4 с.;  «4»-10,9 с.;  «3»-11,6 с. | Комплекс  4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча  (2ч) | 67 изучение нового материала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств | **Уметь:**  прыгать в высоту с разбега; метание малого мяча на дальность | Текущий | Комплекс  4 |  |  |
| 68 комби-  нированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств | **Уметь:**  прыгать в высоту с разбега; метание малого мяча на дальность | Текущий | Комплекс  4 |  |  |