**Министерство образование и науки РТ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Набережноморквашская средняя общеобразовательная школа»**

**Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан**

**Согласовано Согласовано Утверждаю**

**Зам-ль дир-ра по УВР руководитель МО директор школы**

**\_\_\_\_\_\_Тюрина Е .Е . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Кириллова Н.Л**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г**

**Рабочая программа**

**учебного курса физическая культура**

**9 класс, базовый уровень**

**Разработана**

**Салимов И. Р.**

**учителем физической культуры**

**с.Набережные Моркваши**

**2010 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**Для учащихся 9 класса**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 6-9 классов и 10-11 классов.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол-во часов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 6 - 9 | 2 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. |
| Углублённый | Авторская | 6 - 9 | 3 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.  Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005 |

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего 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 может сдавать экзамен по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 9 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| **9** |
| 1 | ***Базовая часть*** | **56** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 14 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 12 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 12 |
|  | Итого | 68 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**Естественные основы**

***5-6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и 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 системы 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.

**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 при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***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 личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля 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 состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

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

***7-8 классы.*** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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

**Приёмы закаливания**

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

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

***9 класс.*** Пользование баней.

**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 заданий.

**Баскетбол**

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

**Гимнастика**

***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.

**Лёгкая атлетика**

***5-9 классы.*** Терминологоя лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

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

**Лыжная подготовка**

***5-9 классы.*** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Учащиеся должны уметь 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 |
| Сгибание рук в висе, кол-во раз |  |  |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10.0 | 14.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 10.0 | 12.0 |

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

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляц

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Вводный | Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта  **Владеть:**  Техникой передачи и приёма эстафетной палочки вне зоны передачи |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Низкий старт 30м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта  **Владеть:**  Техникой передачи и приёма эстафетной палочки |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге | Бег 60 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 8.6;  «4» - 8.9;  «3» - 9.1;  ***Девочки –***  «5» - 9,1;  «4» - 9.3;  «3» - 9.7; | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину, метание малого мяча | 3 | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта | **Уметь** прыгать в длину с 11 – 15 шагов разбега, выполнять отведение мяча |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта | **Уметь** прыгать в длину с 11 – 15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм | Прыжок в длину с разбега:  ***Мальчики*** –  «5» - 420 см;  «4» - 400 см;  «3» - 380 см;  ***Девочки*** –  «5» -380 см;  «4» - 360 см;  «3» - 320 см; | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции | 1 | Комбинированный | Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. История Отечественного спорта | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. | ***Мальчики*** –  «5» - 9.30;  «4» - 9.00;  «3» - 9.20;  ***Девочки*** –  7.30 – 9.00 | Комплекс 1 |  |  |
| ***2*** | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 6 | Комплексный | Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | **Уметь** бежать в равномерном темпе20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | ***Мальчики*** –  «5» - 16.00;  «4» - 17.00;  «3» - 18.00;  ***Девочки*** –  «5» -10.30;  «4» - 11.30;  «3» - 12.30; | Комплекс 1 |  |  |
| ***3*** | ***Гимнастика*** | Висы. Строевые упражнения | 4 | Комплексный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. | Оценка техники выполнения подъёма переворотом; подтягивание в висе:  ***Мальчики:*** «5»-10;  «4»-8;  «3»-6;  поднятие ног в всие:  ***Девочки:***  «5»-16;  «4»-12;  «3»-8; | Комплекс 2 |  |  |
| Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | 4 | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, владеть переноской партнёра вдвоём на руках |  | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приёма, выполнять сход с наклонной скамейки сбегание | Оценка техники лазания по канату – 6м – 12 с (мальчик) | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика | 4 | Изучение нового материала | Из упора присев присев стойка на рука и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять стойку на голове, согнувшись ( с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс 2 |  |  |
| 4 | ***Лыжная подготовка*** |  | 14 | Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в поперенном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в поперенном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Обучающий  Совершенствование ЗУН | Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный  Контрольный | Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику выполнения | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный  Контрольный | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Оценить технику преодоления впадины скользящим бегом. | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный  Контрольный | Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Без учёта времени | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Контрольный норматив на дистанции  3 км (классический ход). Правила соревнований. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | ***Мальчики:***  «5»-15.30;  «4»-16.00;  «3» - 17.00;  ***Девочки:***  «5»-17.00;  «4»-18.00;  «3»-19.00; | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения.  Лыжные гонки на дистанции 3 км (коньковым ходом). Правила соревнований. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | ***Мальчики:***  «5»-14.30;  «4»-15.00;  «3»-16.00;  ***Девочки:***  «5»-16.00;  «4»-17.00;  «3»-18.00; | Комплекс 3 |  |  |
| 5 | ***Спортивные игры*** | Баскетбол | 16 | Изучении е нового материала | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комбинированный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Оценка техники выполнения штрафного броска | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением | Комплекс 3 |  |  |
| 6 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 6 | Комплексный | Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут | Бег  ***Мальчики*** –  «5» - 16,00;  «4» - 17,00;  «3» - 18,00;  ***Девочки –***  «5» - 10,30;  «4» - 11.30;  «3» - 12.30; | Комплекс 4 |  |  |
| 7 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Вводный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта, выполнять технику старта учащимся, принимающим эстафетную палочку |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Бег 60 метров:  ***Мальчики*** –  «5» - 8.6;  «4» - 8.9;  «3» - 9.1;  ***Девочки –***  «5» - 9.1;  «4» - 9.3;  «3» - 9.7; | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту, метание малого мяча | 2 | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять прыжок на оптимальной высоте с полного разбега, сохранять для техники метания мяча ритм. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнить прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования | Оценка техники прыжка в высоту, метания:  ***Мальчики*** –  «5» - 45 м;  «4» - 40 м;  «3» - 31 м;  ***Девочки –***  «5» - 28 м;  «4» - 23 м;  «3» - 18 м; | Комплекс 4 |  |  |