**Администрация МОГО «Долинский»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское**

**Долинского района Сахалинской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  **Зам. директора по МР**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шабалина И.В.**  **Протокол МС №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.** | **«Согласовано»**  **Зам. директора по ВР**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кириллова И.А.**  **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.** | **«Утверждаю»**  **Директор школы**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бушаева И.Б.**  **Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.** |

**Рабочая учебная программа**

дополнительное образование

**Баскетбол**

(наименование учебного предмета/ курса)

Основное общее образование

(уровень образования)

1 год реализации (2017 – 2018 учебный год)

(срок реализации программы)

***Кудряшова Ксения Геннадьевна, 1 категория***

*(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)*

***с. Стародубское***

***2017 год***

**Пояснительная записка**

Программа курса «Баскетбол» для учащихся разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации и пособия Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А. – М.: Просвещение, 2013.-80с.

**Цели и задачи реализации программы**

***Цель***: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков, воспитание спортивного резерва для занятий баскетболом.

**Основные задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

- овладение основами техники игры в баскетбол.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Баскетбола» изучается из расчёта 1 час в неделю, т.е. 34 часа при 34 учебных неделях.

**Содержание учебного курса**

Рабочая программа включает в себя пять основных учебных раздела:

**1.Основы знаний:** развитие баскетбола в России и за рубежом, общая характеристика сторон подготовки спортсмена, физическая подготовка баскетболиста, техническая подготовка баскетболиста, тактическая подготовка баскетболиста, психологическая подготовка баскетболиста, соревновательная деятельность баскетболиста, организация и проведение соревнований по баскетболу, правила судейства соревнований по баскетболу, места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

**2. Общая физическая подготовка:** общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**3. Специальная физическая подготовка:** упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста, упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**4.Техническая подготовка:** упражнения без мяча, прыжки вверх- вперед толчком одной и приземлением на одну ногу, передвижение приставными шагами правым (левым) боком, передвижение в стойке баскетболиста, остановки на месте, в движении, повороты, имитация защитных действий против игрока нападения, ловля и передача мяча, ведение мяча на месте, в движении, броски мяча

**5. Тактическая подготовка: з**ащитные действия при опеке игрока без мяча, перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв, командные действия в защите, командные действия в нападении, игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Требования к учащимся после прохождения учебного материала**

***Знать:***

* характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
* использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
* возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
* возрастные особенности развития основных физических качеств.

***Уметь:***

* быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
* свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
* вести мяч правой и левой рукой;
* выполнять броски мяча с близкого расстояния;
* осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
* определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

***Демонстрировать:***

* изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
* взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
* развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
* возрастную динамику физической подготовленности;
* оценку показателей физического развития

**Календарно – тематическое планирование**

***Учитель:*** Кудряшова Ксения Геннадьевна.

***Количество часов на 2017 – 2018 учебный год***: 32 часа (1 час в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | | |
|  | **по учебным четвертям** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| Основы знаний | **в процессе занятий** | | | | |
| Общая физическая подготовка | **5** | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Специальная физическая подготовка | **10** | 2 | 2 | 4 | 2 |
| Техническая подготовка | **13** | 4 | 4 | 3 | 2 |
| Тактическая подготовка | **6** | 1 | - | 2 | 3 |
| **Всего** | **34** | **9** | **7** | **10** | **8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Раздел. Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Корректир.** |
| ***I четверть*** | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1 (1) | Бег до 6 мин. Упражнения с мячом, скакалкой, в парах | 1 | 05.09 |  |
| 2 (2) | Длительный бег. ОРУ | 1 | 12.09 |  |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 3 (1) | Стойки и передвижения игрока. Защитная стойка | 1 | 19.09 |  |
| 4 (2) | Перемещения, остановки прыжком, ведение с разной высотой отскока | 1 | 26.09 |  |
| 5 (3) | Броски по кольцу одной рукой от плеча, головы. Передачи мяча на месте, в движении | 1 | 03.10 |  |
| 6 (4) | Передача от груди с сопротивлением, при встречных колоннах. Повороты на месте вперед и назад | 1 | 10.10 |  |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 7 (1) | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 17.10 |  |
| 8 (2) | Скоростной бег. Прыжковые упражнения | 1 | 24.10 |  |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
| 9 (1) | Персональная и личная защита. Игра в баскетбол | 1 | 31.10 |  |
| **II четверть** | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 10 (3) | Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа. Челночный бег. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 | 14.11 |  |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 11(3) | Остановка в два шага. Ловля и передача мяча. Игра в баскетбол | 1 | 21.11 |  |
| 12 (4) | Ведение мяча шагом, бегом, с сопротивлением. Игра в баскетбол | 1 | 28.11 |  |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 13 (5) | Упражнения для совершенствования техники ведения мяча. Игра в баскетбол | 1 | 05.12 |  |
| 14 (6) | Борьба за мяч. Действия защитника. Игра в баскетбол | 1 | 12.12 |  |
| 15 (7) | Позиционное нападение. Взаимодействие через заслон | 1 | 19.12 |  |
| 16 (8) | Игра в баскетбол по правилам | 1 | 26.12 |  |
| **III четверть** | | | | |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
| 17 (2) | Передвижения и стойки в защите. Игра в баскетбол | 1 | 16.01 |  |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 18 (4) | Упражнения на развитие силы, скоростно-силовая подготовка. Игра в баскетбол | 1 | 23.01 |  |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 19 (5) | Скоростной бег с изменением направления. Игра в баскетбол | 1 | 30.01 |  |
| 20 (6) | Совершенствования передачи мяча через игры. Игра в баскетбол | 1 | 06.02 |  |
| 21 (7) | Броски в кольцо с различных точек. Игра в баскетбол | 1 | 13.02 |  |
| 22 (8) | Штрафной бросок. Игра в баскетбол | 1 | 20.02 |  |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 23 (9) | Вырывание, выбивание мяча. Игра в баскетбол | 1 | 27.02 |  |
| 24 (10) | Финты, повороты на месте и в движении. Игра в баскетбол | 1 | 06.03 |  |
| 25 (11) | Штрафной бросок. Игра в баскетбол | 1 | 13.03 |  |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
| 26 (3) | Игровые упражнения для совершенствования различных бросков. Игра в баскетбол | 1 | 20.03 |  |
| **IV четверть** | | | | |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
| 27 (4) | Учебная игра в баскетбол | 1 | 03.04 |  |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 28 (5) | Длительный бег. Силовая подготовка | 1 | 10.04 |  |
| **Специальная физическая подготовка** | | | | |
| 29 (9) | Прыжковые упражнения. Игра в баскетбол | 1 | 17.04 |  |
| 30 (10) | Упражнения для ловкости. Игра в баскетбол | 1 | 24.04 |  |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 31 (12) | Перехваты мяча. Учебная игра | 1 | 08.05 |  |
| 32 (13) | Игра по правилам | 1 | 15.05 |  |
| **Тактическая подготовка** | | | | |
| 33 (5) | Учебная игра по правилам | 1 | 22.05 |  |
| 34 (5) | Учебная игра по правилам | 1 | 29.05 |  |

**Материально-техническое обеспечение**

**Библиотечный фонд:**

* стандарт основного общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5-9 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.
* учебники и пособия, которые входят в пред­метную линию В.И. Ляха;
* поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. Универсальное издание ФГОМ. Патрикеев А.Ю.

**Демонстрационный материал:**

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

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

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* мостик гимнастический;
* козел гимнастический;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические; скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* мячи набивные (1 кг);
* мячи массажные;
* мячи-хопы;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* кольца резиновые;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетки измерительные (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота;
* лыжный инвентарь
* аптечка медицинская.

**Используемая литература**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
3. Внеурочная деятельность. Баскетбол. ФГОС. Кузнецов В.С. Издательство: Просвещение, 2013 г.
4. Сто великих спортивных достижений. Малов В.И. Издательство: Вече, 2012 г.

**Администрация МОГО «Долинский»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское**

**Долинского района Сахалинской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  **Зам. директора по МР**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шабалина И.В.**  **Протокол МС №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.** | **«Согласовано»**  **Зам. директора по ВР**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кириллова И.А.**  **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.** | **«Утверждаю»**  **Директор школы**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бушаева И.Б.**  **Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г.** |

**Рабочая учебная программа**

дополнительное образование

**Лыжная подготовка**

(наименование учебного предмета/ курса)

Основное общее образование

(уровень образования)

1 год реализации (2017 – 2018 учебный год)

Разработана в со­ответствии с основными положениями Федераль­ного государственного образовательного стандарта основного общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М.: Просве­щение, 2014)

***Кудряшова Ксения Геннадьевна, 1 категория***

*(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)*

***с. Стародубское***

***2017 год***

**Пояснительная записка**

Программа курса «Лыжная подготовка» для учащихся 5-8 классов разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации и пособия «Лыжная подготовка» Кузнецова В.С., Колодницкого Г.А. – М.: Просвещение, 2014.-80с., пособие соответствует требованиям Федеральных государственных образовательных стандартов основного и среднего общего образования.

**Цели и задачи реализации программы**

***Цель***: укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков, воспитание спортивного резерва для занятий лыжными видами спорта.

**Основные задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

- овладение основами техники игры в занятиях по лыжной подготовке.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Лыжная подготовка» изучается из расчёта 1 час в неделю, т.е. 34 часа при 34 учебных неделях.

**Содержание учебного курса**

Рабочая программа включает в себя пять основных учебных раздела:

**1.Основы знаний:** правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовкой. Требования к подбору лыжного инвентаря, одежды, обуви. Характеристика лыжных мазей и парафинов, их назначение. Технология смазки лыж. Техника способов передвижения на лыжах. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**2.Техническая подготовка:** способы передвижения на лыжах, подъемы в гору, спуски с гор и пологих склонов, торможения при спусках, повороты на лыжах.

**3. Общая физическая подготовка:** развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**4.Игры и эстафеты:** игры и эстафеты на закрепление и совершенствование техники лыжных ходов. Игры, развивающие физические способности.

**5. Судебная практика:** судейство соревнований по лыжным гонкам.

**Планируемые результаты**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Планируемые результаты** | | |
| **Предметные** | **Метапредметные УУД** | **Личностные УУД** |
| ***Основы знаний*** | Понимание роли и значения лыжной подготовки в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий. | **Познавательные**: знания основ реализации проектно-исследовательской деятельности; умение проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; осуществление расширенного поиска информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.  **Коммуникативные**: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.  **Регулятивные:** умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планирование путей достижения целей. | Сформированные гражданские чувства патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; сформированное ответственное отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| ***Общая физическая подготовка*** | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | **Регулятивные:** формулирование учебной задачи; умение выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.   Умение адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников;  поиск необходимой информации, осуществление действие по об­разу и заданному правилу.  **Познавательные**: использование общих приемов решения поставленных задач; умение проходить тестиро­вание, выполнять технику передвижения на лыжах.  **Коммуникативные:** умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно форму­лировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Владение формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксиче­скими нормами родного языка. | Сформированные коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. |
| ***Техническая подготовка*** | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | **Регулятивные:** формулирование учебной задачи; умение выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.   Умение адекватно пони­мать оценку взрослого и сверстников;  поиск необходимой информации, осуществление действие по об­разу и заданному правилу.  **Познавательные**: использование общих приемов решения поставленных задач; умение проходить тестиро­вание, выполнять технику передвижения на лыжах.  **Коммуникативные:** умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно форму­лировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Владение формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксиче­скими нормами родного языка. | Сформированные коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. |
| ***Игры и эстафеты*** | Формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. | ***Коммуникативные:*** сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения, формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками. ***Регулятивные:*** формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, пе­редвигаться на лыжах разными способами, поворачиваться на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности |

**Календарно – тематическое планирование**

***Учитель:*** Кудряшова Ксения Геннадьевна.

***Количество часов на 2017 – 2018 учебный год***: 32 часа (1 час в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | | |
|  | **по учебным четвертям** | | | |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| Основы знаний | **в процессе занятий** | | | | |
| Общая физическая подготовка | **16** | 6 | 6 | - | 4 |
| Техническая подготовка | **11** | - | - | 8 | 3 |
| Игры и эстафеты | **5** | 2 | 2 | 0 | 1 |
| Судейская практика | **2** | - | - | 2 | - |
| **Всего** | **34** | **8** | **8** | **10** | **8** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Раздел. Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Корректир.** |
| ***I четверть*** | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 1 (1) | Кроссовая подготовка до 3000 м. Силовая подготовка на руки и на ноги | 1 | 05.09 |  |
| 2 (2) | Кроссовая подготовка до 4000 м. Развитие скоростной выносливости. | 1 | 12.09 |  |
| 3 (3) | 6-ти минутный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 19.09 |  |
| 4 (4) | Длительный бег. Развитие скорости и ловкости | 1 | 26.09 |  |
| **Игры и эстафеты** | | | | |
| 5 (1) | Спортивная игра «Футбол» |  | 03.10 |  |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 6 (5) | Развитие скоростной выносливости. Упражнения на развитие силы | 1 | 10.10 |  |
| **Игры и эстафеты** | | | | |
| 7 (2) | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | 17.10 |  |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 8 (6) | Бег на коротких отрезках. Силовая подготовка | 1 | 24.10 |  |
| **Игры и эстафеты** | | | | |
| 9 (3) | Веселые старты с применением лыжной техники | 1 | 31.10 |  |
| **II четверть** | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 10 (7) | Прыжковые упражнения. Ходьба с лыжными палками | 1 | 14.11 |  |
| 11(8) | Челночный бег. Прыжки в длину с места и разбега | 1 | 21.11 |  |
| 12 (9) | Упражнения на координацию. Кроссовая подготовка | 1 | 28.11 |  |
| **Игры и эстафеты** | | | | |
| 13 (4) | Спортивная игра «Гандбол» | 1 | 05.12 |  |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 14 (10) | Скоростно-силовая подготовка | 1 | 12.12 |  |
| 15 (11) | Занятие круговым методом для развития выносливости | 1 | 19.12 |  |
| 16 (12) | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 26.12 |  |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 17 (1) | Попеременный двушажный и попеременный четырехшажный ход | 1 | 16.01 |  |
| 18 (2) | Одновременный бесшажный и одношажный ход | 1 | 23.01 |  |
| 19 (3) | Одновременный двушажный ход. | 1 | 30.01 |  |
| 20 (4) | Подъем «елочкой» и «полуелочкой» | 1 | 06.02 |  |
| **Судейская практика** | | | | |
| 21 (1) | Судейство соревнований по лыжным гонкам | 1 | 13.02 |  |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 22 (5) | Подъем «лесенкой». Подъем скользящим шагом | 1 | 20.02 |  |
| 23 (6) | Спуски на лыжах в различных стойках | 1 | 27.02 |  |
| 24 (7) | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | 06.03 |  |
| 25 (8) | Торможение «плугом» и «упором» | 1 | 13.03 |  |
| **Судейская практика** | | | | |
| 26 (2) | Судейство классической эстафеты | 1 | 20.03 |  |
| **IV четверть** | | | | |
| **Техническая подготовка** | | | | |
| 27 (9) | Повороты переступанием на месте и в движении | 1 | 03.04 |  |
| 28 (10) | Поворот «плугом» и «упором» | 1 | 10.04 |  |
| 29 (11) | Совершенствование всех изученных ходов | 1 | 17.04 |  |
| **Игры и эстафеты** | | | | |
| 30 (5) | Эстафеты на лыжах | 1 | 24.04 |  |
| **Общая физическая подготовка** | | | | |
| 31 (13) | Кросс до 5000 м. Развитие силы и выносливости | 1 | 08.05 |  |
| 32 (14) | Спортивная игра «Футбол» | 1 | 15.05 |  |
| 33 (15) | Веселые старты и эстафеты | 1 | 22.05 |  |
| 34 (16) | Кроссовая подготовка | 1 | 29.05 |  |

**Материально-техническое обеспечение**

**Библиотечный фонд:**

* стандарт основного общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5-9 классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 239 с.
* учебники и пособия, которые входят в пред­метную линию В.И. Ляха;
* поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. Универсальное издание ФГОМ. Патрикеев А.Ю.

**Демонстрационный материал:**

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

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

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* мостик гимнастический;
* козел гимнастический;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические; скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* мячи набивные (1 кг);
* мячи массажные;
* мячи-хопы;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* кольца резиновые;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетки измерительные (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота;
* лыжный инвентарь
* аптечка медицинская.

**Используемая литература**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
3. Внеурочная деятельность. Баскетбол. ФГОС. Кузнецов В.С. Издательство: Просвещение, 2013 г.
4. Сто великих спортивных достижений. Малов В.И. Издательство: Вече, 2012 г.