

**Пояснительная записка.**

**1.Общая характеристика программы**.

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- на основе нового закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012года №273- ФЗ

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012год);

-- рабочие программы «Предметная линия учебников 5-9 классов». В. И. Лях, М.:Я.Виленского. М Просвещение, 2016 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

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

* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**2.Общая характеристика учебного предмета**.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**3.Цели и задачи изучаемого предмета**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

 **Цель** **курса:** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**Задачи курса:**

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

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

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

**4.Место учебного предмета «Физическая культура» в базовом учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается на степени основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5 классе в общем объеме 105 часов, по 3 часа в неделю.

 **5. Содержание тем учебного курса. (105 часов)**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

 **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

 **Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

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

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

 Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

 Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

 Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

 Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

 Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

 Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

 Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**6. Планируемые результаты изучения и освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**7.Критерии оценок.**

 **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии*** *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости***определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, неунижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим*** физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

 Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами**

**и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Учащийся **умеет:**- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | **Учащийся:**- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению

показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть

реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

 ***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. О***ценка успеваемости за учебный год***  производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

8.Описание учебно- методического и материально- технического обеспечения учебного процесса.

Учебник «Физическая культура» 5-7 классов/ В.И.Лях Москва. Просвещение 2015г

Авторская программа для общеобразовательной школы. «Физическая культура»5-9классы/ В.И.Лях- М. Просвещение, 2016г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **дата** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Содержание урока** | **Программное и учебно методическое обеспечение (Материалы, пособия)** | **Домашнее задание и подробности урока для учеников** | **Требования к уровню подготовки**  | **Педагогические условия и средства реализации ФГОС** |
| **план** | **факт** | **Предметно - информационная составляющая (знать, понимать)** | **Деятельностно - коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)** | **Ценностно - ориентационная составляющая** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **дата** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Содержание урока** | **Программное и учебно методическое обеспечение (Материалы, пособия)** | **Домашнее задание и подробности урока для учеников** | **Требования к уровню подготовки**  | **Педагогические условия и средства реализации ФГОС** |
| **план** | **факт** | **Предметно - информационная составляющая (знать, понимать)** | **Деятельностно - коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)** | **Ценностно - ориентационная составляющая** |
|  |  | *Раздел 1: Легкая атлетика - 16 ч* |
|  1. |  |  | Основы знаний | 1  | Техника безопасности на уроке легкой атлетике. Развитие скоростных качеств. | учебник, таблица | Прыжки через скакалку | знать технику безопасности на уроке. | уметь применять правила безопасности на уроке. | показать правила выполнения безопасности на уроке. | Инструктаж по технике безопасности на уроке л\атлетике |
|  2. |  |  | Спринтерский бег | 3  | Низкий старт 20-40 метров. Бег по дистанции 50-60 метров. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. | учебник, таблица, секундомер. | приседание сгибание рук в упоре прыжки через скакалку | знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | показать правильность бега с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Применение беговых упражнений для развития соответствующих физических качеств |
|  3. |  |  | эстафетный бег | 3  | Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 метров. Финиширование.Эстафеты. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. | секундомер | приседание сгибание рук в упоре прыжки через скакалку | знать как пробегать с максимальной скоростью 30,60м с низкого старта | уметь пробегать 30, 60 м с низкого старта с максимальной скоростью | показать правильность бега 30, 60м с максимальной скоростью | Применение беговых упражнений для развития соответствующих физических качеств |
|  4. |  |  | Урок- зачет | 1  | Бег на результат 60 метров. Эстафеты. | секундомер | приседание. | знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | показать правильность бега с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Выполнение нормативов физической подготовке по легкой атлетике |
|  5. |  |  | прыжок в длину "согнув ноги" | 3  | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Специально беговые упражнения.Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | измерительная лента | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку приседание | знать как выполнить прыжок в длину "согнув ноги" | уметь прыгнуть в длину "согнув ноги" с разбега | показать правильность прыжка в длину "согнув ноги" с разбега | Описание техники выполнения прыжковых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей |
|  6. |  |  | Метание малого мяча с разбега | 3  | Метание мяча на заданное расстояние.Метание мяча с 3-5 шагов с разбега.развитие скоростно- силовых качеств.  | малые мячи, измерительная лента | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку приседание | знать как выполнить метания мяча с разбега | уметь выполнять метания мяча с разбега | показать правильность выполнения метания мяча с разбега | Описание техники выполнения метательных упражнений, демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений |
|  7. |  |  | Урок -зачет | 1  | Прыжок в длину на результатМетание мяча на дальность | малые мячи, измерительная лента | сгибание рук в упоре | знать как выполнить метание мяча, прыжок в длину с разбега | уметь выполнить метание мяча, прыжок в длину с разбега | показать как выполнить метание мяча, прыжок в длину с разбега | контрольный |
|  8. |  |  | Бег на средние дистанции | 1  | Бег 1500 метров. Специально беговые упражнения.Развитие выносливости. | секундомер | прыжки через скакалку | знать как пробежать в равномерном темпе до 20 минут | уметь пробежать в равномерном темпе до 20 минут | показать правильность бега в равномерном темпе до 20 минут | Применять беговые упражнения для развития физических качеств. |
|  |  | *Раздел 2: Спортивные игры –баскетбол 8 ч* |
|  1. |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 3  | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Правила игры в баскетбол. | учебник, баскетбольные мячи, свисток. | приседание сгибание рук в упоре прыжки через скакалку | знать как играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | показать игру в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выявление и устранение ошибок |
|  2. |  |  | Ведение мяча | 2  | Ведение мяча на месте Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивном сопротивлением защитника. Броски мяча в движении двумя руками снизу. Правило игры в баскетбол. | баскетбольные мячи, свисток. | приседание сгибание рук в упоре | знать как играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия | уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия | показать игру в баскетбол, выполнять правильно технические действия | Изучать историю баскетбола. |
|  3. |  |  | **Освоение ловли и передачи** мяча | 3  | Броски и ловля мяча в движении. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.Броски мяча в движении двумя руками снизу. | баскетбольные мячи, свисток. | прыжки через скакалку приседание сгибание рук в упоре | знать как выполнить ловлю и броски мяча, технические действия | уметь выполнить ловлю и броски мяча, технические действия | показать выполнение ловли и броска мяча, технические действия | Описание техники изучаемых игровых приемов, выявления и устранения ошибок |
|  | *Раздел 3: гимнастика - 18 ч* |
|  1. |  |  | Основы знаний | 1  | История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | учебник | прыжки через скакалку | знать историю гимнастики, технику безопасности на уроке | уметь применять правила безопасности на уроке | показать правила безопасности при страховке во время выполнения упражнений. | Изучить историю гимнастики. |
|  2. |  |  | Строевые упражнения1 | 1  | Выполнение команд: "пол-оборота направо, налево".ОРУ с предметами. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | скакалки, обручи | приседание | знать как выполнять строевые упражнения | уметь выполнять перестроения, строевые упражнения | показать правильность выполнения перестроений, строевых упражнений | различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы |
|  3. |  |  | строевые упражения2 | 1  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Выполнение команд "пол- оборота налево, направо". Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых качеств. | скакалки | сгибание рук в упоре | знать как выполнять строевые упражнения | уметь выполнять строевые упражнения | показать выполнения строевых упражнений | Различать строевые команды, четко выполнять строевые упражнения |
|  4. |  |  | Акробатика1 | 1  | Кувырок вперед, назад. Кувырок вперед стойка на лопатках. Подтягивание в висе.(м) Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя, с помощью (д). ОРУ с предметами.Эстафеты. Развитие силовых способностей. | маты, обручи | прыжки через скакалку | знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
|  5. |  |  | Акробатика2 | 1  | Кувырок вперед, назад. кувырок вперед в стойку на лопатках. Подтягивание в висе. (ю) "Мост" из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках.(д). Эстафеты. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств. | маты | приседание | знать как выполнять комбинацию из разученных элементов | уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | показать выполнения комбинации из разученных элементов | Описание техники данных упражнений |
|  6. |  |  | Акробатика3 | 1  | Кувырки вперед, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.(ю). "Мост" из положения стоя без помощи. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. | маты, скакалки | сгибание рук в упоре | знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевых упражнений | Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
|  7. |  |  | Акробатика4 | 1  | кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (ю).Мост из положения стоя без помощи. Кувырок назад. Стойка на лопатках (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых качеств. | маты, скакалки | прыжки через скакалку | знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | Описание техники данных упражнений. |
|  8. |  |  | Акробатика5 | 1  | кувырки вперед, назад. Стойка на голове с согнутыми ногами (ю). Мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. | маты, обручи | приседание | знать как выполнить комбинацию из разученных элементов | уметь выполнить комбинацию из разученных элементов | показать выполнения комбинации из разученных элементов | контрольный |
|  9. |  |  | лазание по канату 1 | 1  | Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату. Лазание по канату в два приема. ОРУ без предметов. Развитие силовых качеств. Подвижные игры. | канат, мячи, скакалки | сгибание рук в упоре | знать как выполнять лазание по канату, гимнастической стенке | уметь выполнять лазание по канату, гимнастической стенке | показать выполнения лазания по канату, гимнастической стенке | Использование данных упражнений для развития силовых качеств |
|  10. |  |  | лазание по канату 2 | 1  | Лазание по гимнастической лестнице, стенке. Подтягивание, упражнения в висах и упорах. Лазание по канату в два приема. Подвижные игры. ОРУ с предметами. | канат, маты | прыжки через скакалку | знать как выполнять лазание по канату, гимнастической стенке | уметь выполнять лазание по канату, гимнастической стенке | показать выполнения лазания по канату, гимнастической стенке | Использование данных упражнений для развития силовых качеств |
|  11. |  |  | лазание по канату 3 | 1  | Лазание по гимнастической лестнице, стенке. Подтягивание, упражнения в висах, упорах. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | канат, маты | приседание | знать как выполнить лазание по канату, гимнастической стенке | уметь выполнить лазание по канату, гимнастической стенке | показать выполнения лазания по канату, гимнастической стенке | Использование данных упражнений для развития силовой выносливости |
|  12. |  |  | урок- зачет | 1  | Лазание по канату. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (ю).Мост из положения стоя без помощи. Кувырок назад в полушпагат (д) | маты, канат | сгибание рук в упоре | знать как выполнять комбинацию из разученных элементов | уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | показать выполнения комбинации из разученных элементов | контрольный |
|  13. |  |  | опорный прыжок1 | 1  | Опорный прыжок "согнув ноги" (ю) Опорный прыжок "ноги врозь"(д) ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | гимнастический "козел", мостик, маты | прыжки через скакалку | знать как выполнять опорный прыжок | уметь выполнять опорный прыжок | показать правильность выполнения опорного прыжка | Описание техники данного упражнения |
|  14. |  |  | опорный прыжок2 | 1  | опорный прыжок "согнув ноги"(ю). Опорный прыжок "ноги врозь"(д) ОРУ в парах. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | гимнастический "козел", мостик, маты | приседание | знать как выполнять опорный прыжок | уметь выполнять опорный прыжок | показать правильность выполнения опорного прыжка | Описание техники данного упражнения |
|  15. |  |  | опорный прыжок3 | 1  | Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок "согнув ноги". Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | гимнастический "козел", мостик, маты | сгибание рук в упоре | знать как выполнять опорный прыжок | уметь выполнять опорный прыжок | показать правильность выполнения опорного прыжка | Моделирование техники освоенного прыжка |
|  16. |  |  | опорный прыжок4 | 1  | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Опорный прыжок «согнув ноги». ОРУ с предметами. Подвижные игры. Развитие силовых качеств. | гимнастический "козел", мостик, маты | прыжки через скакалку | знать как выполнять опорный прыжок | уметь выполнять опорный прыжок | показать правильность выполнения опорного прыжка | Моделирование техники освоенного прыжка |
|  17. |  |  | опорный прыжок5 | 1  | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок "согнув ноги".Подвижные игры. ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. | гимнастический "козел", мостик, маты | приседание | знать как выполнять опорный прыжок | уметь выполнять опорный прыжок | показать правильность выполнения опорного прыжка | Описание техники данного упражнения |
|  18. |  |  | контрольный урок | 1  | Выполнить опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | гимнастический "козел", мостик, маты. | сгибание рук в упоре | знать как выполнять опорный прыжок | уметь выполнять опорный прыжок | показать как выполнять опорный прыжок | контрольный |
|  |  | *Раздел 4: спортивные игры ( баскетбол) - 5 ч* |
|  1. |  |  | Бросок мяча двумя руками1 | 1  | Стойка игрока, перемещение. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли).Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. | баскетбольные мячи, свисток | прыжки через скакалку | знать как играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Показ ать игру в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Изучать историю баскетбола |
|  2. |  |  | Бросок мяча двумя руками2 | 1  | Остановка игрока, перемещение. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.баскетбольные мячи, свисток | приседание | знать как играть в баскетбол по упрощенным правилам ,выполнять правильно технические действия | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | показать игру в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Описание техники изучаемых приемов и действий, выявление и устранения типичных ошибок |
|  3. |  |  | Бросок мяча двумя руками3 | 1  | Остановка игрока, перемещение. Ведение мяча на месте. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли).Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | баскетбольные мячи, свисток | сгибание рук в упоре | знать как играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | показать игру в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Описание техники изучаемых игровых приемов и действий, взаимодействие со сверстниками в процессе освоении техники игровых приемов |
|  4. |  |  | ведение мяча | 2  | Ведение мяча на месте. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли).Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | баскетбольные мячи, свисток | прыжки через скакалку приседание | знать как играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | показать игру в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Описание техникиИзученных игровых приемов |
|  |  | *Раздел 5: лыжная подготовка - 21 ч* |
|  1. |  |  | Основы знаний | 1  | Правила поведения на уроке лыжной подготовке. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | учебник | сгибание рук в упоре | знать как вести себя на уроке по лыжной подготовке | уметь применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. | показать как нужно подобрать одежду, лыжи, лыжные палки | Соблюдение правил, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах |
|  2. |  |  | одновременно двухшажный ход | 4  | Длительное скольжение на одной лыже. Согласование движений рук и ног в одновременно двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. | лыжи, лыжные палки, ботинки | прыжки через скакалку приседание сгибание рук в упоре прыжки через скакалку | знать технику одновременно двухшажного хода | уметь передвигаться одновременно двухшажным ходом | показать технику одновременно двухшажного хода | Описание техники изученных лыжных ходов, выявление и устранение ошибок |
|  3. |  |  | попеременно двухшажный ход | 4  | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременно двухшажном ходе. Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременно двухшажном ходе. Подъем в гору "елочкой".Равномерное передвижение до 3 км. | лыжи, лыжные палки, ботинки | приседание сгибание рук в упоре прыжки через скакалку приседание | знать технику попеременно двухшажного хода | уметь передвигаться попеременно двухшажным ходом | показать технику попеременно двухшажного хода | Моделирование техники освоения лыжных ходов |
|  4. |  |  | одновременно бесшажный ход | 4  | Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременно бесшажном ходе.равномерное передвижение до 3км. Техника бесшажного ходе. | лыжи, лыжные палки, ботинки | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку приседание сгибание рук в упоре | знать технику бесшажного хода | уметь выполнять технику бесшажный ход | показать передвижение бесшажным ходом | Моделирование техники освоения лыжных ходов |
|  5. |  |  | подъем в гору "елочкой" | 3  | Равномерное передвижение на лыжах. Согласование движений рук и ног в подъеме "елочкой". Техника подъема елочкой. | лыжи, лыжные палки, ботинки | прыжки через скакалку приседание сгибание рук в упоре | знать технику подъема в гору "елочкой" | уметь выполнять подъем в гору "елочкой" | показать правильность выполнения подъема в гору "елочкой" | Описание техники изучаемых лыжных ходов, освоение их самостоятельно |
|  6. |  |  | Торможение "плугом" | 2  | Равномерное передвижение на лыжах. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения "плугом". Техника спуска. | лыжи, лыжные палки, ботинки | прыжки через скакалку приседание | знать технику торможения при спуске с горы | уметь выполнять торможение при спуске с горы | показать правильность выполнения торможения при спуске с горы | Описание техники изученных лыжных ходов, выявления и устранения типичных ошибок |
|  7. |  |  | Скользящий шаг | 2  | Равномерное передвижение на лыжах. Согласованное движение рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. подвижные игры на лыжах. | лыжи, лыжные палки, ботинки | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку | знать технику передвижения на лыжах | уметь выполнять передвижение на лыжах | показать технику передвижения на лыжах | Моделирование техники освоения лыжных ходов |
|  8. |  |  | Урок зачет | 1  | прохождение контрольной дистанции на лыжах 1 км. | лыжи, лыжные ботинки, палки | приседание | знать технику передвижения на лыжах | уметь выполнять передвижения на лыжах | показать технику передвижения на лыжах | контрольный |
|  | *Раздел 6: спортивные игры (волейбол) - 15 ч* |
|  1. |  |  | Основы знаний | 1  | Техника безопасности на уроке спортивных игр. | волейбольные мячи, свисток | сгибание рук в упоре | знать правила игры в волейбол | уметь применять правила игры в волейбол | показать правильность игры в волейбол | История волейбола |
|  2. |  |  | Стойки и перемещения | 3  | ОРУ. Специально беговые упражнения. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине). эстафеты, игровые упражнения. | волейбольные мячи, свисток | прыжки через скакалку приседание сгибание рук в упоре | знать как выполнять перемещения приставными шагами боком, спиной вперед, лицом. | уметь выполнять перемещения приставными шагами боком, спиной вперед, лицом. | показать стойку игрока, выполнять перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной, лицом вперед. | Описание техники изученных игровых приемов  |
|  3. |  |  | прием мяча сверху двумя руками | 3  | СБУ. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача мяча в парах, в стену. Подвижные игры "Салки маршем" | волейбольные мячи, свисток | прыжки через скакалку приседание сгибание рук в упоре | знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | Описание техники игровых приемов, освоение их самостоятельно |
|  4. |  |  | Нижняя прямая подача | 3  | ОРУ. Специально беговые упражнения. Нижняя подача в стену, подача в парах, через сетку. Подвижная игра "Подай и попади" | волейбольные мячи, свисток | прыжки через скакалку приседание сгибание рук в упоре | знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | Моделирование техники игровых приемов |
|  5. |  |  | ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ | 2  | ОРУ на развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | волейбольные мячи, свисток | прыжки через скакалку приседание | знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия | Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейства игры |
|  6. |  |  | тактика игры | 3  | ОРУ на мышцы туловища. прием и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | волейбольные мячи, свисток | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку приседание | знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять тактические действия | уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять тактические действия | показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять тактические действия | Описание техники игровых приемов, устранение типичных ошибок  |
|  | *Раздел 7: кроссовая подготовка - 9 ч* |
|  1. |  |  | бег по пересеченной местности | 4  | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | секундомер | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку приседание сгибание рук в упоре | знать как бежать в равномерном темпе до 15 минут | уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут | показать технику бега в равномерном темпе до 15 минут | Применения беговых упражнений для развития физических качеств, контроль физической нагрузки |
|  2. |  |  | Преодоление препятствий | 4  | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. | секундомер | прыжки через скакалку приседание сгибание рук в упоре прыжки через скакалку | знать как бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствия | уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствия | показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут, преодоления препятствия | Применения беговых упражнений, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки |
|  3. |  |  | урок- зачет | 1  | Развитие выносливости. Бег 1000м. спортивные игры. | секундомер | приседание | знать как выполнять бег на выносливость | уметь выполнять бег на выносливость | показать технику бега на выносливость | контрольный |
|  | *Раздел 8: легкая атлетика 1 - 10 ч* |
|  1. |  |  | Эстафетный бег | 3  | Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 60м. Эстафеты. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований. | секундомер, эстафетная палочка | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку приседание | знать как пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта | уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта | показать технику бега с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта | Применения беговых упражнений для развития физических качеств |
|  2. |  |  | прыжок в длину "согнув ноги" | 3  | Прыжок с 9- 11 беговых шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований. | измерительная лента, секундомер | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку приседание | знать как выполнить прыжок в длину с разбега | уметь выполнять прыжок в длину с разбега | показать технику выполнения прыжка в длину с разбега | Применения прыжковых упражнений для развития соответствующей физической нагрузки |
|  3. |  |  | метание малого мяча | 3  | Метание малого мяча с 3 шагов. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие силовых качеств. | малые мячи | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку приседание | знать технику метания мяча с разбега | уметь выполнять метания мяча с разбега | показать правильность выполнения техники метания мяча с разбега | Освоение техники метания мяча, выявления типичных ошибок |
|  4. |  |  | урок зачет | 1  | ОРУ. Специально беговые упражнения. Техника прыжка в длину на оценку. Метание малого мяча на оценку. | измерительная лента, малые мячи | сгибание рук в упоре | знать технику метания мяча, прыжка в длину с разбега | уметь выполнять метания мяча, прыжка в длину с разбега | показать технику метания мяча, прыжка в длину с разбега | контрольный |