

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 5 классов**

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

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я*. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2012.

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, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой и модулем ОБЖ).* 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 счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | Базовая **часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Модуль ОБЖ | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

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

1. **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.

1. **Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигатель­ных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими уп­ражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреж­дение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физи­ческих упражнении, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1. **Культурно-исторические основы.**

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

1. **Приемы закаливания.**

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

1. **Подвижные игры.**

***Волейбол***

*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.

***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.

1. **Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, раз­витие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гим­настических упражнений.

1. **Легкоатлетические упражнения.**

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

1. **Кроссовая подготовка.**

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

**2. Демонстрировать.**

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

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

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

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Планируемые результаты | Вид контроля | Дата |
| **Календарно-тематическое планирование 5 класс** | | | | | |
| **I четверть** | | | | | |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ОТ. Высокий старт. | Изучение нового материала | Научится вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку. | Теку­щий | 01.09 |
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением. | Совершенствования | . Научится вести себя на уроке и соблюдать подготовку формы к уроку. | Теку­щий | 05.09 |
| 3 | Высокий старт. Круговая эстафета. | Совершенствование. | Научиться бегу с ускорением. | Теку­щий | 06.09 |
| 4 | Бег с ускорением. Финиширование. | Совершенствование. | Описывать технику бега на короткие дистанции. | Текущий. | 08.09 |
| 5 | Бег на результат.60м. | Учетный | Знать 4 фазы бега на короткие дистанции. | Бег 60 м; м- «5» -10,2с; «4»-11,4с; «3»-11,4с;  д.: «5» -10,9с; «4»-10,9с; «3»-11,6с; | 12.09 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Метание. | Изучение нового материала. | Знать 4 фазы прыжка в длину с разбега. И 3 фазы метания. | Текущий. | 13.09 |
| 7 | Прыжок в длину, отталкивание. Метание. | Комбинированный | Знать технику отталкивания и технику броска. | Текущий | 15.09 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание. | Совершенствования | Знать технику приземления и упражнения для улучшения техники метания. | Теку­щий | 19.09 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание. | Учетный | Знать упражнения для улучшения техники прыжков и метания. | Теку­щий | 20.09 |
| 10 | Бег 1000 м. Развитие выносливости. | Изуче­ние нового мате­риала | Знать команды, подаваемые при беге на длинные дистанции. | Теку­щий | 22.09 |
| 11 | Прыжок в длину с места. Метание. | Совершенст­вования | Знать легкоатлетические упражнения для улучшения техники прыжков. |  | 26.09 |
| **Баскетбол (14ч)** | | | | | |
| 12 | Инструктаж по ОТ на уроках баскетбола. | Изучение нового  материала | Знать правила безопасности в баскетболе. | Теку­щий | 27.09 |
| 13 | Ведение на месте. Ловля и передача на месте в парах. | Комплексный | Знать, как воздействует игра в баскетбол на организм человека. | Теку­щий | 29.09 |
| 14 | Бросок после ловли. Мини баскетбол. | Комплексный | Знать основные правила игры в мини-баскетбол. | Теку­щий | 03.10 |
| 15 | Остановка прыжком. Повороты на месте. | Комплексный | Знать для чего применяются повороты на месте. | Теку­щий | 04.10 |
| 16 | Остановка прыжком. Мини баскетбол. | Комплексный | Знать основные правила игры в мини-баскетбол. | Текущий | 06.10 |
| 17 | Ловля в парах с шагом. Мини-баскетбол. | Комплексный | Знать основные правила игры в мини-баскетбол. | Теку­щий | 10.10 |
| 18 | Ловля и передача в круге. Бросок от головы. | Изуче­ние нового  мате­риала | Знать способы бросков в баскетболе. | Теку­щий | 11.10 |
| 19 | Ловля и передача в круге. Бросок от головы. | Комплексный | Как правильно выполнять бросок от головы | Текущий | 13.10 |
| 20 | Ведение с изменением скорости. | Изучение  нового материала | Знать для чего применяют ведение с изменением скорости | Теку­щий | 17.10 |
| 21 | Ведение с изменением скорости. | Изучение  нового материала | -соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время  заня­тий упражне­ниями с мячом | Теку­щий | 18.10 |
| 22 | Бросок двумя снизу. | Изучение  нового материала | Знать технические действия в игре. | Теку­щий | 20.10 |
| 23 | Игра в мини-баскетбол. РДК. | Изучение  нового материала | Знать технические действия в игре. | Теку­щий | 24.10 |
| 24 | Ведение с изменением скорости. Игра. | Комплексный | Знать технические действия в игре. | Теку­щий | 25.10 |
| 25 | Ведение с изменением высоты отскока. Игра. | Комплексный | Знать, когда применять ведение с разной высотой отскока. | Теку­щий | 27.10 |
| **II четверть**  **Гимнастика (17ч)** | | | | |
| 26 | Инструкция по ОТ на уроках гимнастики. | Изучение  нового материала | Научатся:  - соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время  физ­культурных занятий;  - выполнять упражнения с гимнастиче­скими палка­ми на месте и в продвиже­нии | Теку­щий | 08.11 |
| 27 | Строевые упражнения. ОРУ. Висы, упражнения в висах. | Комплексный | Научатся:  - правильно Выполнять пе­рестроения для  Развития коор­динации дви­жений в раз­личных  ситуа­циях; | Кон­троль  двига­тель­ных качеств  (подъ­ем ту­лови­ща) | 10.11 |
| 28 | Строевые упражнения. ОРУ. Висы, упражнения в висах. | Комплексный | Научатся:  - выполнять упражнения для развития силы | Теку­щий | 14.11 |
| 29 | Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивания в висе. | Учетный | Научатся:  - выполнять упражнения для развития силы | Теку­щий | 15.11 |
| 30 | ОРУ. Упражнения в равновесии. Изучение нового  материала | Изучение  нового  материала | Научатся:  - выполнять упражнения для развития координации. | Кон­троль двига­тель­ных ка­честв (подтягивание на  пе­рекла­дине) | 17.11 |
| 31 | ОРУ. Упражнения в равновесии. | Комплексный | Научатся:  - выполнять упражнения для развития координации. | Теку­щий | 21.11 |
| 32 | ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. | Комплексный | Научатся:  - выполнять упражнения для развития координации. | Теку­щий | 22.11 |
| 33 | ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. | Комплексный | Научатся:  - выполнять упражнения для развития координации. | Теку­щий | 24.11 |
| 34 | Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Эстафеты. | Изучение  нового  материала | Знать правила  пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий физическими упражнениями в акробатике. | Теку­щий | 28.11 |
| 35 | Строевые упражнения. Кувырок вперёд. Эстафеты. | Комплексный | Знать правила  пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий физическими упражнениями в акробатике. | Теку­щий | 29.11 |
| 36 | Строевые упражнения. ОРУ. Кувырки. РКС. Игра. | Комплексный | Знать правила  пове­дения и предупреждения травматизма во время заня­тий физическими упражнениями в акробатике. | Теку­щий | 01.12 |
| 37 | ОРУ с предметами. Кувырки. РКС. Игра. | Комплексный | Знать правила  пове­дения и предупреждения травматизма вовремя заня­тий физическими упражнениями в акробатике. | Теку­щий | 05.12 |
| 38 | ОРУ с предметами. Кувырки, стойка на лопатках. | Комплексный | Выполнять акробатические  Упражнения по образцу учи­теля и показу  лучших учени­ков. | Теку­щий | 06.12 |
| 39 | ОРУ с предметами. Кувырки, стойка на лопатках. | Учетный | Выполнять акробатические упражнения  по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков. | Кон­троль двигательных  качеств(наклон вперед  из по­ложения стоя) | 08.12 |
| 40 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Изучение  нового материала | Применять опорный прыжок для развития физических качеств. | Теку­щий | 12.12 |
| 41 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Комплексный | Применять опорный прыжок для развития физических качеств. | Теку­щий | 13.12 |
| 42 | Прыжок ноги врозь. Игра. | Комплексный | Применять опорный прыжок для развития физических качеств. | Теку­щий | 15.12 |
| 43 | Прыжок ноги врозь. Игра. | Учетный | Применять опорный прыжок для развития физических качеств. | Теку­щий | 19.12 |
| **Баскетбол (4ч)** | | | | | |
| 44 | Инструктаж по ОТ по баскетболу. Ведение. | Комплексный | Соблюдать правила пове­дения и предупреждения травматизма во время  заня­тий физкульту­рой | Теку­щий | 20.12 |
| 45 | Ловля двумя от груди на месте и в парах. | Комплексный | Знать технику выполнения передачи. | Текущий | 22.12 |
| 46 | Ловля двумя от груди на месте и в тройках. Игра. | Комплексный | Знать технику выполнения передачи. | Кон­троль двигательных  ка­честв (броски набив­ного мяча) | 26.12 |
| 47 | Игра в мини-баскетбол. РДК. | Изучение  нового материала | Игра в мини-баскетбол. РДК. | Изучение  нового материала | 27.12 |
| **3 четверть**  **Кроссовая подготовка (18ч)** | | | | | |
| 48 | Инструктаж по ОТ на уроках кроссовой подготовки. | Изучение  нового материала | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 12.01 |
| 49 | Равномерный бег. 10 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 16.01 |
| 50 | Равномерный бег. 11 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 17.01 |
| 51 | Равномерный бег. 12 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 19.01 |
| 52 | Равномерный бег. 12 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 23.01 |
| 53 | Равномерный бег. 12 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 24.01 |
| 54 | Равномерный бег. 13 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 26.01 |
| 55 | Равномерный бег.13 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 30.01 |
| 56 | . Равномерный бег. 14 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 31.01 |
| 57 | Равномерный бег. 14 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 02.02 |
| 58 | Равномерный бег. 15 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 06.02 |
| 59 | Равномерный бег. 15 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 07.02 |
| 60 | Равномерный бег. 16 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 09.02 |
| 61 | Равномерный бег. 16 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 13.02 |
| 62 | Равномерный бег. 16 мин. | Комбинированный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 14.02 |
| 63 | Равномерный бег. 17 мин. | Ком бини рованный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 16.02 |
| 64 | Равномерный бег. 18 мин. | Ком бини рованный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 20.02 |
| 65 | Равномерный бег. 18 мин. | При­мене­ние  знаний и  уме­ний | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 21.02 |
| **Баскетбол (8ч)** | | | | | |
| 66 | Инструктаж по ОТ по баскетболу. | Изучение  нового материала | Знать правила игры в мини-баскетбол. | Теку­щий | 27.02 |
| 67 | Вырывание и выбивание мяча. | Совершенствования | Когда целесообразно применять данные технические приёмы в игре. | Теку­щий | 28.02 |
| 68 | Вырывание и выбивание мяча. | Совершенствования | Когда целесообразно применять данные технические приёмы в игре. | Теку­щий | 02.03 |
| 69 | Бросок одной от головы в движении. | Совершенствования | Знать траекторию полёта мяча. | Теку­щий | 06.03 |
| 70 | Бросок двумя от головы в движении. | Изучение  нового материала | Знать траекторию полёта мяча. | Теку­щий | 07.03 |
| 71 | Взаимодействие двух игроков. | Комплексный | Научатся:  - технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола;  - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 09.03 |
| 72 | Взаимодействие двух игроков. | Комплексный | Научатся:  - технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола;  - соблюдать правила  взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 13.03 |
| 73 | Нападение. Мини-баскетбол. | Комплексный | Знать правила игры в мини- баскетбол. | Теку­щий | 14.03 |
| **Волейбол (4ч)** | | | | | |
| 74 | Инструктаж ТБ по волейболу | Изучение  нового материала | Знать правила техники безопасности. | Теку­щий | 16.03 |
| 75 | Стойка игрока, перемещения. | Совершенствования | Знать упражнения для освоения техники перемещений. | Теку­щий | 20.03 |
| 76 | Передача двумя руками сверху. | Совершенствования | Знать, как правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение. |  | 21.03 |
| 77 | Передача сверху над собой и вперёд. | Совершенствования | Знать, как правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение. | Теку­щий | 23.03 |
| **4 четверть**  **Волейбол (11ч)** | | | | | |
| 78 | Передача сверху над собой и вперёд. | Комплексный | Знать, как правильно выйти к мячу и выбрать исходное положение. | Теку­щий | 03.04 |
| 79 | Передача сверху над собой и после передачи вперёд. | Комплексный | Научатся:  самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку; соблюдать правила взаи­модействия  с игроками | Теку­щий | 04.04 |
| 80 | Передача сверху над собой и после передачи вперёд. | Комплексный | Научатся:  самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку; соблюдать правила взаи­модействия  с игроками | Теку­щий | 06.04 |
| 81 | Приём мяча снизу и после передачи над собой. | Комплексный | Научатся:  самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку; соблюдать правила взаи­модействия  с игроками | Теку­щий | 10.04 |
| 82 | Приём мяча снизу и после передачи над собой. | Комплексный | Научатся:  - выполнять передачи мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч | Теку­щий | 11.04 |
| 83 | Приём мяча снизу над собой. | Комплексный | Знать правильную стойку волейболиста, постановку рук при приёме мяча. | Теку­щий | 13.04 |
| 84 | Приём мяча снизу над собой и на сетку. | Комплексный | Научатся:  - технически правильно  вы­полнять приём мяча снизу над собой и на сетку. | Текущий | 17.04 |
| 85 | Приём мяча снизу над собой и на сетку. | Комплексный | Научатся:  - технически правильно  вы­полнять приём мяча снизу над собой на сетку. | Текущий | 18.04 |
| 86 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Комплексный | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | Теку­щий | 20.04 |
| 87 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Комплексный | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бег на 30 м) | 24.04 |
| 88 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Комплексный | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | Контроль двигательных  качеств(пры­жок в длину с места) | 25.04 |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | |
| 89 | Инструктаж по ОТ на уроках л/а. | Изучение  нового  материала | Научатся:  выполнять упражнения для развития  пры­гучести, быст­роты, ловкости; выполнять прыжки, со­блюдая правила безопасного приземления | Теку­щий | 27.04 |
| 90 | Прыжок в высоту. Отталкивание. | Комбинированный | Научатся:  выполнять упражнения для развития  пры­гучести, быст­роты, ловкости;  выполнять прыжки,  со­блюдая правила безопасного приземления | Теку­щий | 04.05 |
| 91 | Прыжок в высоту. Приземление. | Комбинированный | Научатся:  выполнять упражнения для развития  пры­гучести, быст­роты, ловкости;  выполнять прыжки,  со­блюдая правила безопасного приземления | Теку­щий | 08.05 |
| 92 | Прыжок в высоту. Приземление. | Комбинированный | Научатся:  выполнять упражнения для развития  пры­гучести, быст­роты, ловкости;  выполнять прыжки,  со­блюдая правила безопасного приземления | Теку­щий | 11.05 |
| 93 | Бег 1000 м. Развитие выносливости. | Совершенствования | Знать, как распределять силы в беге на выносливость. | Кон­троль двига­тель­ных качеств | 15.05 |
| 94 | Высокий старт. Бег с ускорением | Комбинированный | Знать команды при выполнении высокого старта. | Теку­щий | 16.05 |
| 95 | Бег с ускорением, бег по дистанции. | Совершенствования | Научатся:  - выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки. Знать команды при выполнении высокого старта. | Теку­щий | 18.05 |
| 96 | Бег по дистанции, финиширование. Прыжок в длину с разбега. | Совершенствования | Знать технику финиширования. | Теку­щий | 22.05 |
| 97 | Передача эстафетной палочки. Техника прыжка в длину с разбега. | Учетный | Научатся:  - технически правильно выполнять пры­жок с разбега; | Теку­щий | 23.05 |
| 98 | Передача эстафетной палочки. Техника прыжка в длину с разбега. | Учетный | Научатся:  - технически правильно выполнять пры­жок с разбега; | Теку­щий | 25.05 |