МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ЛИЦЕЙ № 57имени Героя Советского Союза Бельгина А.А.»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО И**  **РЕКОМЕНДОВАНО**  МО учителей  Физической культуры и ОБЖ  протокол № 1  от  Председатель МО  Фаталиева Е.И.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель  директора  по УВР  Н.Н. Украйченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | **УТВЕРЖДЕНО**  приказ №  от  Директор лицея  О.С. Моисеенко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для обучающихся 5класса**

**на 2022-2023 учебный год**

Составители:

Кудинова З.А.

г. Ростов-на-Дону

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.

III. Календарно-тематическое планирование.

I. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

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.

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием

средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**II.Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре.** История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. **Базовые понятия физической культуры***.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. **Физическая культура человека***.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). **Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение занятий физической культурой** *.*Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой***.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность***.*Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью***.*

**Гимнастика с основами акробатики**. Строевые упражнения: организующие команды и приемы , перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одном разведением и слиянием. Гимнастические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Висы: висы согнувшись и прогнувшись; подтягиваниев висе;поднимание прямых ног в висе(мал) ; смешанные висы;   подтягивание из виса лежа, вис на перекладине(дев). Передвижения по напольному гимнастическому бревну(скамейке) (девочки*):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Гимнастические упражнения: прикладные упражнения передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую)руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). **Лёгкая атлетика***.* **Кроссовая подготовка.**

Спринтер­ский и эстафетный бег: высокий старт 15–30 м, бег по дистанции, финиширование; бег с ускорени­ем от 30 до 40 м ;скоростной бег до 40 м ;бег на короткие дистанции (30 м 60 м);специальные беговые упражнения; бег с ускорением. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Бег на средние дистанции 800 м. Прыжки в длину: специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча: с места в вертикальную цель и на дальность ; с разбега с отскоком от стены, на задан­ное  расстояние,   в коридор 5—6 м, в    горизонталь­ную    и    верти­кальную   цель (lxl м)  с  рас­стояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов   на  даль­ность и заданное расстояние. Челночный бег: 3\*10; 4\*9. Кроссовая подготовка: Бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин; бег с препятствиями и на местности, минутный бег. **Спортивные игры. Баскетбол**. Стойки, остановки и передвижения: упражнения без мяча- стойки   игрока; перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты: на месте без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Передача, ловля мяча: упражнения с мячом-ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в движении: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости.Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски мяча : броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок .Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. **Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу;ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Упражнения с мячом: прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами); передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Подвижная игра « Пионербол».

**Гандбол.** Передвижения: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами; Ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Броски мяча: сверху в опорном положении и в прыжке. Комбинации из освоенных элементов техники

**Развитие двигательных и физических качеств. Гимнастика** Развитие гибкости: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений: прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости: упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). **Легкая атлетика** Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие силы: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку. Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие быстроты: бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки и многоскоки переходящие в бег с ускорением. **Спортивные игры. Баскетбол,волейбол,гандбол**. Развитие быстроты: Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные игры, эстафеты. Развитие силы: Комплексы упражнений на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением . Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Развитие выносливости: Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Развитие координации движений: Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения

**III.Календарно -тематическое планирование .**

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год. 1 четверть. 5 «,В»класс. Предмет: Физическая культура . Учитель: Кудинова З.А. УМК «Перспектива» А.П. Матвеев

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №  п/п | Дата | Вид контроля | Кор. дат | Дом.задание |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | | | |
| Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.. История физической культуры. | 1 | 06/09 |  |  | Стр 6,7 |
| Спринтерскийбег,высокийстарт,стартовыйразгон . | 2 | 07.09 |  |  | Стр 7,8 |
| Высокийстарт,бегподистанции, финиширование. | 3 | 13.09 | Зачет Бег 30м |  | Стр 9 в.1, |
| Специальные беговые упр-ния. | 4 | 14.09 |  |  | Стр 9 зад. 1 |
| Специальные беговые упр-ния. Развитие скоростных качеств. | 5 | 20.09 | Тест Бег 60м |  | Стр 9-11 |
| Прыжки в длину с места .прыжковые упражнения. | 6 | 21.09 |  |  | Стр 11 в. 1,2 |
| Прыжковыеупражнения.Прыжокв длину с места. | 7 | 27.09 | Зачет.Прыжки в длину |  | Стр11в.3,4 |
| Бег на средние дистанции . | 8 | 28.09 |  |  | Стр 12 зад. |
| Развитие скоростно-силовых качеств, бег до 800м. | 9 | 04.10 |  |  | Стр 12,13 рис 5 |
| Челночный бег, | 10 | 05.10 |  |  | Стр 14,15 рис 6 |
| Челночный бег, | 11 | 11.10 | Зачет  Челночный бег |  | Стр 16-18 рис7 |
| Метание малого мяча в горизонтальну ивертикальную цель. | 12 | 12.10 |  |  | Стр19 в. 1,2 |
| Метание малого мяча вгоризонтальную цель с 5–6м. | 13 | 18.10 |  |  | Стр 19 в. 3 |
| Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и выносливости. | 14 | 19.10 | Тест  подтягивание |  | Стр 19 з. 1,2 |
| Бег на длинные дистанции. | 15 | 25.10 |  |  | Стр19 з.3,4 |
| Высокий старт при беге на длинные дистанции. | 16 | 26.10 |  |  | Стр 20,21 |

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год.

II четверть.5 В» класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №п/п | Дата | Вид контроля | Кор.дат | Дом.задание |
| Спортивные игры. Гимнастика | | | | | |
| Баскетбол. Мифы и легенды о за­рождении Олимпийских игр древности. Техника безопасности. | 17/1 | 08.11 |  |  | стр 22 зад. |
| Стойки,остановки и передвижения игроков. | 18/2 | 09.11 |  |  | Стр 22,24 |
| Передача, ловля мяча, упражнения с б/б мячом . | 19/3 | 15.11 | Тест: Сгибание и разгибание рук |  | Стр 24 в1,2,3 |
| Передача, ловля мяча, упражнения с мячом в движении. | 20/4 | 16.11 |  |  | Стр 24 зад. |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движе­нии | 21/5 | 22.11 | Зачет: передача мяча в парах |  | Стр 25 |
| Ведение мяча в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. | 22/6 | 23.11 |  |  | Стр 25 в.1,2,3,4 |
| Ведение мяча в движении Развитие координации движений | 23/7 | 29.11 | Зачет: Ведение мяча |  | Стр 26 зад |
| Броски мяча. Развитие быстроты | 24/8 | 30.11 |  |  | Стр 26,27 |
| Броски мячадвумя руками от груди с места. | 25/9 | 06.12 |  |  | Стр 27 в.1,2 |
| Комбинации из освоенных элементов. Подвижные игры. | 26/10 | 07.12 | Тест: передача мяча в стену за 20 сек |  | Стр 27в.3,4,5 |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 27/11 | 13.12 |  |  | Стр28зад.1,2 |
| Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. | 28/12 | 14.12 |  |  | Стр 28 зад. |
| Гимнастика.Т.Б. на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. | 29/13 | 20.12 | Тест: Поднимание туловища |  | Стр 30,31 |
| Осанка и профилактика её нарушений.Висы. | 30/14 | 21.12 |  |  | Стр 31,32 в.1,2,3,4 |
| Гимнастические упражнения. | 31/15 | 27.12 |  |  | Стр 32 зад. 1,2 |
| Развитие гибкости и координации движений. | 32/16 | 28.12 |  |  | Стр 32 зад.1,2 |

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год.

III четверть.5 «В» класс.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | №п/п | Дата | Вид контроля | Кор.  дат | Дом.задание |
| Спортивные игры. Гимнастика | | | | | |
| Гандбол. Техника безопасности.Передвижения | 33/1 | 10.01 |  |  | Стр32,33 в.1,2,3 |
| Ведение мяча. Броски мяча. | 34/2 | 11.01 |  |  | Стр 33,34,35 |
| Гимастика. Техника безопасности. Развитие координации движений: | 35/3 | 17.01 | Тест. Бросок набивного мяча. |  | Стр 36,37,38 |
| Акробатические упражнения. Лазание. | 36/4 | 18.01 |  |  | Стр 39 таб..2 |
| Гимнастические упражнения | 37/5 | 24.01 |  |  | Стр 40,41 |
| Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.. | 38/6 | 25.01 | Тест. Наклон из положения стоя |  | Стр 42,43 |
| Волейбол. Т.Б. Упражнения без мяча. | 39/7 | 31.01 |  |  | Стр 43 в.1 |
| Упражнения с мячом, прием и передача мяча сверху двумя руками.эстафеты. | 40/8 | 01.02 |  |  | Стр 43 в,2 |
| Упражнения с мячом,, прием и передача мяча сверху двумя руками. | 41/9 | 07.02 | Зачет:Техника.передачи мяча двумя руками сверху |  | Стр 43 в. 3,4,5 |
| Прием и передача мячаснизу. | 42/10 | 08.02 |  |  | Стр 43 з. 1,2,3 |
| Прием и передача мяча снизу. | 43/11 | 14.02 |  |  | Стр 44,45 |
| Нижняя прямая подача. | 44/12 | 15.02 | Зачет. Техника приема.передачи мяча снизу |  | Стр 45,46,47 |
| Нижняя прямая подача. | 45 /13 | 21.02 |  |  | Стр 47 в.1,2 |
|  | Нижняя прямая подача. | 46/14 | 22.02 |  |  | Стр 47 в. 3 |
| Подвижная игра «Пионербол». | 47 /15 | 28.02 |  |  | Стр 47 з.1,2 |
| Подвижная игра «Пионербол». | 48 /16 | 01.03 | Тест. Прыжки через скакалку |  | Стр 47 з. 3,4 |
| Круговая тренировка.Эстафеты. | 49 /17 | 14.03 |  |  | Стр 47,48 |
| Круговая тренировка.Эстафеты. | 50/18 | 15.03 |  |  | Стр 50-53 |
| Круговая тренировка.Эстафеты. | 51/19 | 21.03 |  |  | Стр.53зад1,2 |
| Круговая тренировка.Эстафеты. | 52/20 | 22.03 |  |  | Повторение |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | |
| Тема урока | № п/п | Дата | Вид контроля | Кор. дат | Дом.задание |  |
| Кроссовая подготовка. Легкаяатлетика. | | | | | |
| Кроссовая подготовка. Развитие быстроты и выносливости. | 53/1 | 01.04 |  |  | Стр 53 зад 3,4 |
| Бег на длинные дистанции. | 54/2 | 05.04 |  |  | Стр 55-57 |
| Высокий старт при беге на длинные дистанции. | 55/3 | 11.04 |  |  | Стр58 в.1,2,3 |
| Бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин; | 56/4 | 12.04 | Зачет Бег 30м |  | Стр58 з. 1,2,3 |
| Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 57/5 | 18.04 |  |  | Стр59 з |
| Спринтер­ский бег, высокий старт,стартовый разгон . | 58/6 | 19.04 |  |  | Стр63 з1,2,3,4 |
| Высокийстарт ,бег по дистанции,финиширование | 59/7 | 25.04 | Тест: Бег 60м |  | Стр 63,64 з. 1,2 |
| Специальные беговые упражнения. | 60/8 | 26.04 |  |  | Стр 64-68 |
| Специальные беговые упражнения,развитие скоростных качеств. | 61/9 | 16.05 | Зачет:Челночный бег |  | Стр 68-73 |
| Прыжки в длину с места,.прыжковые упр-ния. | 62/10 | 17.05 |  |  | Стр 73 в. 1,2,3 |
| Прыжковые упражнения. Прыжки в длину сместа. | 63/11 | 23.05 | Зачет.Прыжки в длину |  | Стр74 з.1,2,3,4,5 |
| Бег на средние дистанции . Физическая нагрузка и способы её дозирования | 64/12 | 24.05 |  |  | Стр74-77 |
| Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 65/13 | 30.05 |  |  | Стр78-84 |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. | 66/14 | 21.05 |  |  | Стр 94-98 |