**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Туринская средняя школа-интернат**

**имени Алитета Николаевича Немтушкина»**

**Эвенкийского муниципального района**

**Красноярского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голышева И.А.  Протокол № \_\_ от «\_\_»\_\_\_2020г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Клюев П.Н.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | **«Утверждено»**  Директор МКОУ ТСШ-И ЭМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Павлов А.А.  Приказ \_\_\_\_ от 02.09.2020г. |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ***

**Серчукова Антона**

**Алексеевича**

**учебный предмет физическая культура**

**класс 5**

2020-2021

учебный год.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»

- Федерального Государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», Приказ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений во ФГОС ООО, утвержденный приказом МЮРФ от 17.12.2010г. №1897»

- Основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ ТСШ-И. (Приказ № 78 – ПР от 29.05.2015)

- Учебный план МКОУ ТСШ-И на 2020-2021 учебный год (Протокол № 27 от 29.05.2020)

- Положение о рабочей программе учебного предмета МКОУ ТСШ-И (Приказ №53-ПР от 08.04.2015г.)

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом министерством образования и науки РФ от 17.12.2010г., на основе примерной программы по физической культуре и ориентирована на учебник для образовательных учреждений «Физическая культура. 5 - 10класс» предметной линии В.И. Ляха, (М.:Просвещения) 2017г.

**Цель**образования учебного процесса физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач:**

—укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

—формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще развивающей и оздоровительной 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, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Результаты освоения предмета:**

**личностные**:

-знают историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-готовые и способные вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

-участвуют в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-формируют коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-иследовательской, творческой и других видов деятельности;

-осознают значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные:**

-определяют цели своего обучения,

-ставят и формируют для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

-развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности,

-соотносят свои действия с планируемым результатом

-осуществляют контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

-определяют способы действий в рамках предложенных условий и требований,

-корректирует свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией,

-умеют работать индивидуально и в группе,

-формируют, аргументируют и отстаивают свое мнение,

-относятся бережно к своему здоровью и здоровью окружающих,

-проявляют доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья,

-осознанно стремятся к освоению новых знаний и умений,

-знает факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасные последствия,

**Предметные:**

-знают роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ

-знают основы формирования двигательных действий и развития физических качеств,

-составляют и выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики,

-выполняют гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх,

-владеют комплексами обще развивающих упражнений на развитие основных физических качеств,

-осуществляют наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | Показатели | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Челночный бег 3х10м. | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30м. | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м. | 8.50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60м. | 10.2 | 10.5 | 11.3 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| 5 | Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклон в перед из положения сидя | 10+ | 6 | -2 | 15+ | 8 | -4 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке,1мин. | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150г. на дальность с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |

**Распределение учебных часов по разделам программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Класс |
| 5 «а»,«б» |
| **Базовая часть** | **56** |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| - Гимнастика с основами акробатики | 5 |
| - Спортивные игры | 23 |
| - Лыжные гонки | 6 |
| - Лёгкая атлетика | 22 |
| **Вариативная часть:** | **12** |
| - Северное многоборье | 12 |
| **Всего:** | **68** |

В программе В.И. Ляха, программный материал делится на две части – *базовую и вариативную.*

Учитывая климатические условия, в *базовую часть* внесены изменения, к часам спортивные играм и легкой атлетики добавлены часы за счет уменьшения часов в разделах:

- - Гимнастика с основами акробатики – 5ч.

- Лыжные гонки – 6ч.

**Описание места учебного предмета.**

На прохождение программы отводится 68 часа из расчета 2 часа в неделю.

**Материально-техническое обеспечение**

Стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; рулетка измерительная (10 м, 50 м); щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); сетка волейбольная; мячи средние резиновые; аптечка медицинская.

**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.

**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 физкульт пауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушении

**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.

**Легкая атлетика.**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

**Гимнастика с основами акробатики.**

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 одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики);прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки):ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении)Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком—1м). Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.**

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры:**

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с**места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКИЙ ПЛАН

5 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование разделов и  тем урока. | Кол-во  Часов. | Тип урока | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата  Проведения. | | |
|  |  |  |  |  |  | 5 «а» | 5 «б» | Примечание |
|  | **I четверть.** | **18** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** | **12** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения. | 1 | Изучение нового | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта | Текущий. | 01.09 | 01.09 |  |
| 2 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 | Совершенствование | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта | Текущий. | 03.09 | 02.09 |  |
| 3 | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствование | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий. | 08.09 | 08.09 |  |
| 4 | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 | Совершенствование | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий. | 10.09 | 09.09 |  |
| 5 | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, Эстафеты. | 1 | Совершенствование | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий. | 15.09 | 15.09 |  |
| 6 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. | 1 | Учетный | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Бег 60 метров:  мальчики –  «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4;  девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11, 6 | 17.09 | 16.09 |  |
| 7 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. | 1 | Изучение нового. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Текущий. | 22.09 | 22.09 |  |
| 8 | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Специальные беговые упражнения. | 1 | Совершенствование | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Текущий. | 24.09 | 23.09 |  |
| 9 | Специальные беговые упражнения. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. | 1 | Учетный | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | 29.09 | 29.09 |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. | 1 | Изучение нового. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 минут | Бег 1000 м (вводный контроль) | 01.10 | 30.09 |  |
| 11 | Равномерный бег 10 минут. Подвижные игры. | 1 | Изучение нового | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 минут | Текущий. | 06.10 | 06.10 |  |
| 12 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 минут | Текущий. | 08.10 | 07.10 |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ).** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Создать правильное представление об игре. Изучение техники ведения различными способами. Эстафеты. | 1 | Изучение нового. | **Уметь** играть в Футбол по упрощенным правилам. | Текущий. | 13.10 | 13.10 |  |
| 14 | Специальная разминка футболиста. Совершенствование техник ведения. Знакомство с техникой дальней передачи. Эстафеты. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в Футбол по упрощенным правилам. | Текущий. | 15.10 | 14.10 |  |
| 15 | Специальная разминка футболиста. Совершенствование техник ведения, и техники передачи. Подвижные игры. | 1 | Совершенствование | **Уметь** играть в Футбол по упрощенным правилам. | Текущий. | 20.10 | 20.10 |  |
| 16 | Совершенствование техник ведения, и техники дальней передачи. Техника удара. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Комбинированный | **Уметь** играть в Футбол по упрощенным правилам. | Текущий. | 22.10 | 21.10 |  |
| 17 | Совершенствование техник ведения, и техники дальней передачи. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 | Совершенствование | **Уметь** играть в Футбол по упрощенным правилам. | Текущий. | 27.10 | 27.10 |  |
| 29.10 | 28.10 |  |
|  | **II четверть.** | **14** |  |  |  |  |  |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ).** | **9** |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. | 1 | Изучение нового. | **Уметь** играть в пионер бол по упрощенным правилам. | Текущий. | 10.11 | 10.11 |  |
| 19 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. | 1 | Совершенствование | **Уметь** играть в пионер бол по упрощенным правилам. | Текущий. | 12.11 | 11.11 |  |
| 20 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Комплексный | **Уметь** играть в пионер бол по упрощенным правилам. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | 17.11 | 17.11 |  |
| 21 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | Совершенствование | **Уметь** играть в пионер бол по упрощенным правилам. | Текущий. | 19.11 | 18.11 |  |
| 22 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. | 1 | Комплексный | **Уметь** играть в пионер бол по упрощенным правилам. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | 24.11 | 24.11 |  |
| 23 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра «Пионер - бол». | 1 | Совершенствование | **Уметь** играть в пионер бол по упрощенным правилам. | Текущий. | 26.11 | 25.11 |  |
| 24 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. | 1 | Комплексный | **Уметь** играть в пионер бол по упрощенным правилам. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | 01.12 | 01.12 |  |
| 25 | Нижняя прямая подача с 3–6 м. Учебная игра «Пионер - бол». | 1 | Совершенствование | **Уметь** играть в пионер бол по упрощенным правилам. | Текущий. | 03.12 | 02.12 |  |
| 26 | Нижняя прямая подача с 3–6 м. Учебная игра «Пионер - бол». | 1 | Комплексный | **Уметь** играть в пионер бол по упрощенным правилам. | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | 08.12 | 08.12 |  |
|  | **ГИМНАСТИКА** | **5** |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 | Изучение нового | **Уметь** Строевые упражнения | Текущий. | 10.12 | 09.12 |  |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 | Комбинированный | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий. | 15.12 | 15.12 |  |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. | 1 | Учетный | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Техника выполнения висов, подтягивания в висе.  Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1.  Девочки: «5» – 19;  «4» – 14; «3» – 4 | 17.12 | 16.12 |  |
| 30 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий. | 22.12 | 22.12 |  |
| 31 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному слиянием, по восемь в движении. Опорный прыжок «ноги в рознь». | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Текущий. | 24.12 | 23.12 |  |
|  | **III четверть.** | **20** |  |  |  |  |  |  |
|  | **СПОРТ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ).** | **8** |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | 1 | Изучение нового | **Уметь** выполнять правильно технические действия | Текущий. |  |  |  |
| 33 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия. | Оценка техники стойки и передвижения игрока |  |  |  |
| 34 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. | 1 | Изучение нового | **Уметь** выполнять правильно технические действия. | Текущий. |  |  |  |
| 35 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия | Текущий. |  |  |  |
| 36 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте |  |  |  |
| 37 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | 1 | Изучение нового | **Уметь** выполнять правильно технические действия | Текущий. |  |  |  |
| 38 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия | Текущий. |  |  |  |
| 39 | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | 1 | Комплексный | **Уметь** выполнять правильно технические действия | Оценка техники броска снизу в движении |  |  |  |
|  | **НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА** | **12** |  |  |  |  |  |  |
|  | **Метание топора на дальность.** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Создание правильного представления о технике метания топора. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать топор. | Текущий. |  |  |  |
| 41 | Обучение технике держания топора и броску из за головы и через стороны. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать топор. | Текущий. |  |  |  |
| 42 | Изучение бега с топором и отведение топора в медленном беге прямо назад. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать топор. | Текущий. |  |  |  |
|  | **Метание маута на хорей.** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Освоение правильного маута. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать маут. | Текущий. |  |  |  |
| 44 | Создания правильного представления о технике метания маута на хорей. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать маут. | Текущий. |  |  |  |
| 45 | Освоение метания первого мотка с костяшкой. | 1 | Комплексный | **Уметь** метать маут. | Текущий. |  |  |  |
|  | **Тройной прыжок.** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Выработка у занимающихся правильного представления и понятия о технике тройного прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с разбега. | 1 | Комплексный | **Уметь** правильно выполнять тройной прыжок. | Текущий. |  |  |  |
| 47 | Провидение необходимой физической и функциональной подготовки. | 1 | Комплексный | **Уметь** правильно выполнять тройной прыжок. | Текущий. |  |  |  |
| 48 | Овладение техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и разбега. | 1 | Комплексный | **Уметь** правильно выполнять тройной прыжок. | Текущий. |  |  |  |
|  | **Прыжки через нарты.** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Создание у занимающихся правильного представления и понятия о прыжках через нарты с одновременным отталкивание двух ног. | 1 | Комплексный | **Уметь** прыгать через нарты. | Текущий. |  |  |  |
| 50 | Изучение техники прыжка через нарты, группировки и приземления. | 1 | Комплексный | **Уметь** прыгать через нарты. | Текущий. |  |  |  |
| 51 | Изучение техники движения рук в сочетании с движением. | 1 | Комплексный | **Уметь** прыгать через нарты. | Текущий. |  |  |  |
|  | **IV четверть.** | **16** |  |  |  |  |  |  |
|  | **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.** | **6** |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Бесшажный одновременный ход. | 1 | Комплексный | **Уметь** проходить дистанцию 1 км. | Текущий. |  |  |  |
| 53 | Одновременный одношажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Комплексный | **Уметь** проходить дистанцию 1 км. | Текущий. |  |  |  |
| 54 | Попеременный одношажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Комплексный | **Уметь** проходить дистанцию 1 км. | Текущий. |  |  |  |
| 55 | Одновременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Комплексный | **Уметь** проходить дистанцию 1 км. | Текущий. |  |  |  |
| 56 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Комплексный | **Уметь** проходить дистанцию 1 км. | Текущий. |  |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции 1 километр. | 1 | Учетный | **Уметь** проходить дистанцию 1 км. | Текущий. |  |  |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** | **10** |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Прыжок в высоту с 3–4 беговых шагов способом перешагивания. Отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 | Изучение нового | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Текущий. |  |  |  |
| 59 | Прыжок в высоту с 5–6 беговых шагов способом перешагивания. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 | Комбинированный | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Текущий. |  |  |  |
| 60 | Прыжок в высоту с 6–8 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. | 1 | Комбинированный | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | Текущий. |  |  |  |
| 61 | Прыжок в высоту с 6–8 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. | 1 | Комбинированный | **Уметь** прыгать в высоту с разбега. | Текущий. |  |  |  |
| 62 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. | 1 | Комбинированный | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью  60 м с низкого старта | Текущий. |  |  |  |
| 63 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 | Совершенствование | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью  60 м с низкого старта | Текущий. |  |  |  |
| 64 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | 1 | Совершенствование | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью  60 м с низкого старта | Текущий. |  |  |  |
| 65 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | 1 | Учетный | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью  60 м с низкого старта | Бег 60 метров:  мальчики – «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4;  девочки – «5» –10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6 |  |  |  |
| 66 | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | Изучение нового | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий. |  |  |  |
| 67 | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | 1 | Учетный | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут | Бег 2 км без учета времени |  |  |  |
|  | **Всего:** | **68ч** |  |  |  |  |  |  |