**1 рік вивчення 5 клас**

**Легка атлетика Кількість уроків 16**

***Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів***

**Учень:**

**характеризує:** історію розвитку легкої атлетики вУкраїні;

**володіє** навичками дихання під час бігу;

**виконує:** загальнорозвивальні вправи: на місці, у русі, в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи,, спеціальні вправи для метання;

біг зі старту на 30 і 60 м на швидкість; «човниковий» біг, біг у рівномірному темпі до 1000 м;

*стрибки:* у висоту способом «переступання»;

*метання:* метання малого м'яча способом «із-за спини через плече» на дальність з 3—5 кроків розбігу; в горизонтальну та вертикальну ціль;

**дотримується правил** техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Дата** |
|  | Теорія. Біг, комплекс вправ РГГ. Спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна та стрибуна у висоту Високий та низький старт. Виконання команд на старті. «Човниковий» біг. Імітаційні вправи та вправи для оволодіння технікою стрибків у висоту. (ритмічність розбігу, подолання планки). Стрибки з прямого розбігу (виявлення сильнішої, поштовхової ноги). Стрибки у висоту з розбігу способом "переступання". Рухлива гра. |  |
|  | Теорія. Біг. Повторити комплекс вправ РГГ. Спеціальні легкоатлетичні вправи. Біг на швидкість до 20 м (із різних вихідних положень). Відштовхування: стрибки вгору на 3-5 кроці; махи ногою, мах ногою зі стрибком, праця рук. Стрибки у висоту з розбігу способом "переступання" (розбіг під гострим кутом, відштовхування). Метання малого м'яча у ціль. Рухлива гра. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Закріпити виконання вправ комплексу РГГ. Спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна та стрибуна. «Човниковий» біг. Підтягування, піднімання тулуба в сід за 1 хв. Стрибки у висоту з розбігу способом "переступання" (розбіг, відштовхування, фаза польоту). Правила змагань в стрибках у висоту з розбігу. Рухлива гра. |  |
|  | ТБ. Біг. Комплекс загально розвивальних вправ у русі. Правила змагань в стрибках у висоту з розбір. Спеціальні легкоатлетичні вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом “переступання” на оцінку (техніка). Метання малого м'яча у ціль Рухлива гра. |  |
|  | ТБ. Біг. ЗРВ у русі та на місці. Спеціальні легкоатлетичні вправи. Змагання у класі зі стрибків у висоту з розбігу способом "переступання" **(оцінка**). Метання малого м'яча з 3-5 кроків у горизонтальну або вертикальну ціль. Рухлива гра. Вправи загальної фізичної підготовки. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Спеціальні легкоатлетичні вправи. ЗРВ у русі та на місці. Низький та високий старт (техніка). Прискорення 2x20 м. Метання малого м'яча способом із-за спини через плече на дальність з місця. Кросова підготовка - 3-4 хв. Футбол або рухливі ігри. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна. ЗРВ у русі та на місці. Старт – виконання команд. Біг з прискоренням за сигналом. Біг 2х20 м - фінішування. Метання малого м'яча на дальність. Кросова підготовка – 4-5 хв. Футбол. Рухлива гра. Загальна фізпідготовка. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Спеціальні легкоатлетичні вправи бігуна та метальника. Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах. Біг 30 м (вихід зі старту - прискорення). Метання малого м'яча на дальність (з кроком уперед). Біг з подоланням декількох перешкод – 5-6 хв. Футбол. Рухлива гра. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Спеціальні легкоатлетичні вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах Біг 30 м та 60 м (техніка бігу по дистанції). Метання малого м'яча на дальність (з кроком уперед). Кросова підготовка 6-7 хв. Футбол. Рухливі гри. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Спеціальні легкоатлетичні вправи. Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах**. Виконати на оцінку нормативи з бігу на коротку дистанцію.** Метання малого м'яча на дальність. Біг з подоланням перешкод - 7-8 хв. Футбол. Рухлива гра. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Комплекс загально розвивальних вправ. Спеціальні вправи метальника. **Виконати на оцінку** навчальний норматив з метання малого м'яча на дальність. Кросова підготовка - 8-9 хв. Футбол, рухлива гра. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Спеціальні вправи легкоатлета. Комплекс загально розвивальних вправ. Техніка подолання горизонтальних та вертикальних перешкод. **Виконати контрольний норматив** зі стрибків у довжину з місця. Футбол. Рухлива гра. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні легкоатлетичні вправи. Футбол, рухлива гра. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Комплекс загально розвивальних вправ. Спеціальні вправи бігуна. **Виконати контрольний** норматив на витривалість. Футбол, рухлива гра. |  |
|  | ТБ. Оцінити знання учнів з розділу «Легка атлетика». Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи стрибуна. Ігри за бажанням учнів. |  |
|  | ТБ. Повільний біг. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи бігуна. Футбол, рухлива гра. |  |