Блок 1 Легкая атлетика - 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Знания и умения учащихся | самооценка | Оценка учителя |
| 1 | Знать и выполнять инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике |  |  |
| 2 | Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции, демонстрировать финальное усилие в беге. Освоение техники низкого старта |  |  |
| 3 | Усвоить специальные беговые упражнения и бег с ускорением.. Овладеть бегом по прямой. |  |  |
| 4 | Уметь выполнять прыжки с разбега. Овладеть техникой прыжка. |  |  |
| 5 | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Овладеть техникой метания. |  |  |

юноши девушки баллы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Инструктаж по Т.Б |  |  | 8 | | |  |
| Спортивная форма и обувь |  |  | 24 | | |  |
| Учет бега на 30 м, с | 5.3; 5.4-6.1; 6.2 | 5.4; 5.5-6.2; 6.3 | 4 | 3 | 2 |  |
| Учет бега на 60 м, с | 10.0; 10.1-11.1; 11.2 | 10.4; 10.5-11.6;11.7 | 4 | 3 | 2 |  |
| Учет челночного бега 3Х10 м, с | 8.2; 8.3-8.5; 8.6 | 8.6; 8.7-9.0; 9.1 | 4 | 3 | 2 |  |
| Учет бега на 300 м, мин. с | 1.00; 1.01-1.17; 1.18 | 1.07; 1.08-1.21; 1.22 | 4 | 3 | 2 |  |
| Учет прыжка в длину с места, см | 179; 178-135; 134 | 164; 163-125; 124 | 4 | 3 | 2 |  |
| Учет прыжка в длину с разбега, см | 340; 339-261; 260 | 300; 299-221; 220 | 4 | 3 | 2 |  |
| Учет метания мяча (150 г) на дальность | 34; 33-21; 20 | 21; 20-15; 14 | 4 | 3 | 2 |  |
|  |  | Итог |  |  | 46  зачет |  |
|  |

Бонусы: Основы знаний. Развитие двигательных способностей. Двигательные умения и навыки. История спорта (доклады, рефераты, выступления) до 3 баллов.

Участие в Осеннем кроссе (школьный тур) 1 МЕСТО- 5Б. 2 МЕСТО-4Б. 3 МЕСТО-3Б. УЧАСТНИК- 2Б.

Участие в Кроссе Нации ( муниципальный этап) 1 МЕСТО- 10Б. 2 МЕСТО-8Б. 3 МЕСТО- 6Б. УЧАСТНИК- 4Б.

Штрафы: отсутствие спортивной формы – 2б; нарушение дисциплины- 2б; несоблюдение правила техники безопасности- 10б

Блок 2. Баскетбол – 21ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Знания и умения учащихся | самооценка | Оценка учителя |
| 1 | Знать и выполнять инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу |  |  |
| 2 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, ведение мяча в движении и на месте. |  |  |
| 3 | Корректировать движение при ловле и передаче мяча, технику ведения мяча |  |  |
| 4 | Уметь применять в игре защитные действия, владеть мячом в игре, бросать мяч в корзину с двух шагов |  |  |
| 5 | Знать правила игры в баскетбол |  |  |

юноши девушки баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Инструктаж по Т.Б |  |  | 8 | | | |  |
| Спортивная форма и обувь |  |  | 42 | | | |  |
| Учет высоты подскока, см | 30;25;20 | 25;20;15 | 4 | 3 | 2 | |
| Учет прыжка в длину с места, см | 179; 178-135; 134 | 164; 163-125; 124 | 4 | 3 | | 2 |  |
| Учет передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек | 30; 25; 20 | 25; 20; 15 | 4 | 3 | | 2 |  |
| Учет ведения мяча змейкой с последующим броском в корзину | 6;9;12 | 8;11;14 | 4 | 3 | | 2 |  |
| Учет броска мяча в корзину с двух шагов из 5 бросков | 4;3;2 | 4;3;2 | 4 | 3 | | 2 |  |
| Учет броска мяча в корзину с 2 метров одной или двумя руками из 5 бросков | 4;3;2 | 4;3;2 | 4 | 3 | | 2 |  |
|  |  | Итог |  |  | | 62  зачет |  |
|  |

Бонусы: Доклады, рефераты, выступления на тему « Баскетбол» до 3 баллов.

Участие в контрольной игре: победители – 4 балла, проигравшие- 2 балла

Участие в школьных соревнованиях по баскетболу – 4 балла

Участие в выездных товарищеских матчах по баскетболу – 5 баллов

Штрафы: отсутствие спортивной формы – 2б; нарушение дисциплины- 2б; несоблюдение правила техники безопасности- 10б