Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Клюквинская средняя общеобразовательная школа- интернат»

Верхнекетского района Томской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УМР МБОУ «Клюквинская СОШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.И. Чумаченко  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. | СОГЛАСОВАНО/УТВЕРЖДЕНА  Директор  МБОУ «Клюквинская СОШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.И.Воронянская  Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2013г. | СОГЛАСОВАНО/УТВЕРЖДЕНА  на заседании педагогического/методического совета  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сморкалова Г.А.  Протокол №\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

**Календарно- тематическое планирование**

**на 2013-2014 учебный год**

**Предмет: Физическая культура**

**8 класс**

**Программа основного**

**общего образования по физической культуре**

Составитель: Чумаченко Константин Александрович

п. Клюквинка,

2013

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным Базисным учебным планом, Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, а так же Комплексной Программой «Физического воспитания» 1-11 классы /авт.-сост. В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2008г. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам и темам курса. Программа рассчитана для обучающихся 8 класса на 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

**Система оценивания в соответствии с Уставом школы:** пятибалльная

**Цели и задачи курса.**

Реализация рабочей программы способствует:

* укреплению здоровья, развитию основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
* **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности;
* **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
* **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате изучения курса обучающиеся должны:

**знать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
* основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
* правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
* гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

**уметь**

* составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
* выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
* регулировать физическую нагрузку;
* осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* проводить самостоятельные занятия по формированию тело-сложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
* выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
* выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
* выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

**Демонстрировать следующие показатели**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,4 | 6,1 |
| **Бег 60 м ,сек** | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| **Бег 1500 м, мин** | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| **Прыжки  в длину с места** | 210 | 195 | 160 | 200 | 180 | 145 |
| **Подтягивание на перекладине** | 9 | 7 | 3 | 19 | 15 | 5 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 27 | 22 | 13 | 22 | 14 | 9 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 11 | 9 | 3 | 20 | 14 | 7 |
| **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа** | 33 | 22 | 14 | 30 | 20 | 13 |
| **Приседание** | 200 | 140 | 80 | 150 | 110 | 70 |
| **Челночный бег 3х10** | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.0 | 9.9 |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин.** | 110 | 105 | 100 | 125 | 80 | 50 |
| **Метание мяча** | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| **Прыжки в длину с разбега** | 400 | 370 | 310 | 350 | 310 | 250 |
| **Прыжки в высоту с разбега** | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 85 |
| **Кросс 2000 м** | 9.30 | 9.40 | 9.50 | 9.40 | 9.50 | 10.00 |
| **Бег на лыжах 3 км** | 16.20 | 16.40 | 17.00 | 17.20 | 17.40 | 18.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Обязательный минимум содержания программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Содержание** |
| **1** | **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. |
| **2** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. |
| **3** | **спортивно-оздоровительная деятельность** | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты,стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Легкоатлетические упражнения: техника *спортивной ходьбы,* бега на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерного*, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и *гранаты*.  Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).  Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе*, футболе*, *ручном мяче.*  Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.  Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору).  *Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.*  *Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.* |

**Содержание программы**

**Основы знаний по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Содержание** |
| **1** | **Гимнастика с основами акробатики** | Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180\* (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. |
| **2** | **Лыжные гонки** | Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. |
| **3** | **Легкая атлетика** | Прыжок в высоту с  разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. |
| **4** | **Спортивные игры** | ***Баскетбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.  ***Волейбол:*** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. |

**Планирование учебного материала I четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **Недели** | **1** | | | **2** | | | **3** | | | **4** | | | **5** | | | | **6** | | | **7** | | | **8** | | | **9** | | |
| **Дата урока** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Содержание нового комплекса У ГГ | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повторение материала 6 класса | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Команды: «Короче шаг», «Полный шаг» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **ОРУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Специальные беговые | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные прыжковые |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В движении шагом и бегом |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах на сопротивление |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление полосы препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Типа зарядки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Низкий старт и стартовый разгон | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 метров с низкого старта |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150 г с разбега |  |  |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000 м | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | У |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повторение различных передач |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски по кольцу после ведения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча в парах и движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника передачи мяча сверху |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| Техника приёма мяча снизу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |
| Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |
| Приём мяча снизу после подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |
| Игры: «Мяч в воздухе», «картошка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Линейные эстафеты с этапом до 50 м | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с различными предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Пионербол с одним мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **КДП** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 метров с высокого старта |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | | У |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |
| **КУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 60 метров | Мальчики  8.8-9.7-10.5 с | | | | | | | | | | | | | | | Девочки  9.7-10.2-10.7 с | | | | | | | | | | | | |
| Бег 2000 метров | Мальчики  10.00-10.40-11.40 мин | | | | | | | | | | | | | | | Девочки  11-12.40-13.50 мин | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с разбега | Мальчики  410-370-310 см | | | | | | | | | | | | | | | Девочки  360-310-260 см | | | | | | | | | | | | |
| Метания мяча 150 г с разбега | Мальчики  42-37-28 раз | | | | | | | | | | | | | | | Девочки  27-21-17 раз | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине | Мальчики (высокая)  9-7-5 раз | | | | | | | | | | | | | | | Девочки (низкая)  15-10-6 раз | | | | | | | | | | | | |

**Планирование учебного материала II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** |
| **Недели** | | **1** | | | **2** | | | **3** | | | | **4** | | | **5** | | | **6** | | | **7** | | |
| **Дата урока** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| О страховке, самостраховке и помощи | |  | + |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТБ на уроках гимнастики | | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Команда «Прямо» | |  |  | + | + | + | + | + | + | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты в движении направо, налево | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **ОРУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс упражнений типа зарядки (8-10 упражнений) | |  | Р | З | С |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками | |  |  |  |  | + | + | + | + |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с гимнастическими палками | |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений с набивным мячом 2-3 кг (гантелями) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| На гимнастических скамейках | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Гимнастическая полоса препятствий | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Акробатика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | Кувырок вперёд и назад слитно | Р | З | С | У |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длинный кувырок прыжком с места |  |  | Р | З | С | У |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на голове и руках |  |  |  | З | С | С | У |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соединение из 3-4 элементов |  |  |  |  |  | Р | З | С | У | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Девочки | Кувырок вперёд и назад слитно | Р | З | С | У |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад в полшпагата |  |  | Р | З | С | У |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С моста переход на одно колено |  |  |  | Р | З | С | У |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соединение из 3-4 элементов |  |  |  |  |  | Р | З | С | У | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Перекладина** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | Поворот в упор толчком с двух ног |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вис на подколенках – опускание в упор присев |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Соскок перемахом одной ноги |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соединение из 2-3 элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |
| Прыжок в упор и опускание в упор присев |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |
| Переворот в упор махом и толчком |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Соединение из 2-3 элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |
| **Равновесие** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Девочки | Шаги «польки» на бревне, высота 110 см | + | + | + | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаги со взмахом ног и хлопком |  |  | + | + | + | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соскок с бревна из упора на колене |  |  |  |  | + | + | + | + | + | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лазание по канату** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | В 2 приёма (техника) | С | С | С | С | С | С | С | С | С | | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 3 приёма на скорость |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **Опорные прыжки** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | Согнув ноги через козла в длину (высота 110 метров) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| Девочки | Боком через коня с поворотом на 90° |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| **КУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание, поднимание туловища | | **Мальчики** (9-7-5раза) | | | | | | | | | **Девочки** (15-10-6 раз) | | | | | | | | | | | | |
| Лазание по канату в два приёма на скорость | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акробатическое соединение | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соединение на низкой перекладине, брусьях | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Опорный прыжок | | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Планирование учебного материала III четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** |
| **Недели** | **1** | | | **2** | | | **3** | | | **4** | | | **5** | | | **6** | | | **7** | | | **8** | | | **9** | | | **10** | | |
| **Дата урока** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правил ТБ на уроках лыжной подготовки | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Одновременный одношажный ход | **С** | **У** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход | **С** | **У** | У | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход | **У** | **+** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Торможение плугом |  |  |  | **С** | **У** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Поворот плугом |  |  |  |  | **С** | **У** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Спуски с поворотами |  |  |  |  |  | **С** | **У** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Повторные отрезки 2-3 -300 м |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение дистанции до 4 км | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **У** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **У** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **У** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **У** |  |  |  |  |
| **ОРУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс упражнений с набивным мячом 3 кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ведение мяча от кольца к кольцу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Штрафной бросок по кольцу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |
| Действия игрока в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **З** | **С** | **У** |  |
| Опека игрока в зоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Учебная игра 3х3, 4х4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **КУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника одновременного одношажного хода | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Техника попеременного одношажного хода | **По технике исполнения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Штрафной бросок в кольцо (10 бросков) | Девочки  3-2-1 попадания с расстояния 3 метра | | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  3-2-1 попадания с линии штрафного броска | | | | | | | | | | | | | | |
| Пять проходов от кольца к кольцу | Девочки  4-3-2 раза | | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  5-4-3 раза | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на дистанцию 1 км | Девочки  6.00-6.30-7.30 мин | | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  5.30-6.00-7.00мин | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на дистанцию 2 км | Девочки  13-14.00-14.30 мин | | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  12-12.30-13.00 мин | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на дистанцию 3 км | Девочки  18-19.00-20 мин | | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  16-17.00-18.00 мин | | | | | | | | | | | | | | |

**Планирование учебного материала IV четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |
| **Недели** | **1** | | | **2** | | | **3** | | | **4** | | | **5** | | | | **6** | | | **7** | | | **8** | | |
| **Дата урока** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Двигательный режим в дни летних каникул |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Правила поведения во время купания в реке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **Строй** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повороты в движении направо, налево | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение в 2 и 4 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте и в движении | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Комплекс упражнений типа зарядка с 2-3 упражнениями на полу | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах на сопротивление |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения с гимнастической скакалкой |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения с набивными мячами 2 кг (девочки) , 3 кг (мальчики) |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В движении по кругу (мальчики и девочки отдельно) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Специальные беговые и прыжковые |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт с преследованием |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 метров с низкого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |
| Медленный бег до 7 минут | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **7** | **7** |  |  |  |
| Бег 2000 метров по беговой дорожке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повторение различных передач мяча |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча по кольцу после ведения |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок с линии штрафного броска |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в парах в движении |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные игры 4х4, 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Передача мяча сверху и снизу |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | У |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча снизу через сетку |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приём мяча снизу после подачи через сетку |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Эстафеты с набивными мячами 2-3 кг | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пионербол с одним мячом по правилам волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты (линейные), этап по 60 метров | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КДП** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | Девочки  5.1-5.4-5.8 сек | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  4.9-5.1-5.5 сек | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места | Девочки  1.60-1.75-1.90 | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  1.80-1.90-2.00 | | | | | | | | | | |
| Подтягивание, поднимание туловища | Девочки  15-10-6 раз | | | | | | | | | | | | | | Мальчики  9-7-5 раз | | | | | | | | | | |
| **КУ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в высоту с разбега | Девочки  115-105-95 см | | | | | | | | | | | | Мальчики  125-115-105 см | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега 15-20 шагов | Девочки  3.40-3.10-2.60 | | | | | | | | | | | | Мальчики  3.80-3.60-3.10 | | | | | | | | | | | | |
| Бег 60 метров с низкого старта | Девочки  9.7-10.2-10.7 сек | | | | | | | | | | | | Мальчики  9.0-9.7-10.7 сек | | | | | | | | | | | | |
| Бег 2000 метров | Девочки  11.00-12.40-13.50 мин | | | | | | | | | | | | Мальчики  10.00-10.40-11.40 мин | | | | | | | | | | | | |