**Календарно - тематический план 5 класса на I четверть за 2012 --2013 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Культурно-исторические основы |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Социально-психологические основы |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Естественные основы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из одной колонны в две дроблением и сведением |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Движение шагом и бегом с изменения направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения, выполняемые на ходу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжковые (поточные) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С резиновыми мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Старт с опорой на одну руку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт с пролеганием отрезкой от 10 до 15 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м. со старта с опорой на одну руку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча (150 гр.) с 2-3 шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс до 15 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Русская лапта** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подача и удары по мячу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ускорение и пробежки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Осаживание и самосаливание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча с лёта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борьба «Хуреш»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танец орла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка хурешиста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение (одиночные и парах). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захваты 2-сторонние и за рукава шудака. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КДП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потягивание на перекладине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 минутный бег. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 5 класса на II четверть за 2012 --2013 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Техника безопасности на уроках по гимнастике. | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила занятий на гимнастических снарядах |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самостраховка при выполнении упражнений |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевой шаг | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Размыкание и смыкание на месте | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование ранее изуч.стр.упр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из 1 шер. В 2-3 (3 шага) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастической палкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Акробатика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед и назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мост из положения лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатические комбинации |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лазание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по канату:  **М** – в 2 приема. **Д** – 3 приема. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Опорные прыжки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мальчики: согнув ноги через козел в ширину (высота 80 -100 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Девочки: ноги в врозь через гимнастический козел в ширину (высота 80 -100 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТБ на уроках баскетбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча от груди двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча от плеча одной рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в кольцо через 2 шага |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 5 класса на III четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.**  ТБ на уроках по лыжным подготовкам и баскетболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Культурно-исторические основы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Социально-психологические основы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экзаменационные вопросы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча от груди двумя руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча от плеча одной рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в кольцо через два шага |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Пионербол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча в падении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Игра передачами** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра с элементами волейбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра по правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С лыжными палками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Типы зарядки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты махом на месте, через лыжу вперед, и через лыжу назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем «елочкой» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуск в средней стойке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение  « плугом» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение 1000 м на время |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на лыжах  500 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафета по кругу (этап 200 м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Встречные эстафеты без палок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 5 класса на IV четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения при выполнении прыжков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение дроблением и сведением |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты перестроения 2-3 шеренги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные прыжковые |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Линейные эстафеты с этапом 30 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Типы зарядки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту с перешагиванием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча на меткость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Старт с опорой на руку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м. со старта с опорой на 1 руку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега 11-15 шаг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча с 3-5 ш. с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медленный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КПД** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потягивание на перекладине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения сидя на полу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 минутный бег. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Борьба «Хуреш»** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ТБ во время борьбы «Хуреш»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные правила и положения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танец орла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактические действия в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактические действия в нападении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная борьба |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 6 класса на I четверть за 2012 --2013 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТБ на уроках легкой атлетики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние возрастных особенностей организма и его двигательные функции на ф/разв.. и  ф/ подготовленность школьников |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ф\к и олимпийское движение. История зарождения современных Олимпийских игр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты на месте, (направо, налево, кругом) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдение дистанции и интервалов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из 1 шеренги в 2-3 (уступом) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| А- без предметов на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В – в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С высоким подниманием бедра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захлестыванием голени назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приставными шагами (прав, лев) боком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи прямыми ногами вперед, назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт (10-15 м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт (30-40 м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростной бег до 30 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе от 3012 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные и спортивные игры, эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «Согнув ноги» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КДП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потягивание на перекладине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 минутный бег. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Русская лапта** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подача и удары по мячу | О | З | С | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Ускорения и пробежки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча с лёта |  | О | З | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **Борьба «Хуреш»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танец орла |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка хурешиста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижения (одиночные, в парах) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Захваты двусторонние и за рукава шудака |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 6 класса на II четверть за 2013 --2013 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТБ на уроках гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие силовых способностей и гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Страховка и помощь во время занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевой шаг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Размыкание и смыкание на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники ранее изучение строевых упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из 1 шеренги в 2-3 (3 шага) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастической палкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 кувырка вперед и назад слитно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мост» из положения, стоя с помощью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соеврш.ранее пройд.акробатическ. упр. (группировка, кувырок вперед и назад, ст. на лопатках, перекаты) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробат.комбинация (серии кувырков вперед , назад в группировка, стойка на лопатках, перевороты боком, прыжки на месте с поворотом и продвижением вперед и назад) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок через козла (ноги врозь в ширину высота 100-120 см.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по канату в 2-3 приема |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с изменением направления, остановка 2-мя ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка 2-мя шагами после ведения мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Освоения ловли и передача мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стройках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 6 класса на III четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТБ при занятиях спортивными играми |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Терминология тактики нападения и защиты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок 1 и 2 руками с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок одной от плеча с близкого расстояния после ведения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вырывание и сбивание мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Взаимодействие двух игроков «отдай и выйди» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападение быстрым прорывом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещение приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча над собой на месте и после отскока от пола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча в колоннах через сетку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием и передача мяча снизу 2 руками в колоннах через сетку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подача мяча через сетку с расстояния 3-6 метров. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 6 класса на IV четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТБ на уроках легкой атлетики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ф\К и олимпийское движение. История зарождения современных олимпийских игр |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты на месте (на право, налево, кругом) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соблюдение дистанции и интервалов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из 1 шеренги в 2-3 (уступом) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| А – без предметов на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В – в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С высоким подниманием бедра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С захлёстыванием голени назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приставными шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Махи прямыми ногами вперед, назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт (10-15 м.) из различных исходных положений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт (30-40м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростной бег до 30 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе от 3-12 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «Перешагивание» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с7-9 шагов разбега способом «Согнув ноги» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **КДП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потягивание на перекладине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 минутный бег. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Русская лапта** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подача и удары по мячу | О | З | С | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ускорения и пробежки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча с лёта |  | О | З | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 7 класса на I четверть за 2012 --2013 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение материалов 4 – 5 кл. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Выполнение команд: «Полповорота направо», «Полповорота налево» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Без предметов | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Движения шагом и бегом |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| С гимнастическими скакалками. |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника низкого старта | **С** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м. с низкого старта |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150 г. с 4- 5 шагов |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками стоя грудью с шага |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |
| Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками после броска партнёра вверх |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |
| **Футбол** |  | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по недвижущему мячу внешней частью подъема |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема. |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |
| Остановка мяча, ведение по прямой |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |
| Удары по воротам указанным способом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |
| Учебные игры 4х4, 5х5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| **Игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Линейные эстафеты | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафеты с различными предмет. |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Перестрелка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |
| «Мяч в воздухе» |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Лапта |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **КДП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Потягивание на перекладине. |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения сидя на полу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | У |  |
| Челночный бег 3х10 м. |  | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |
| 6 минутный бег. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 7 класса на II четверть за 2012 --2013 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Техника безопасности на уроках по гимнастике. | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила занятий на гимнастических снарядах |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самостраховка при выполнении упражнений |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение команд: «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага» |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Полповорота направо, налево |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Без предметов | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |
| С гимнастическими палками |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 2 кг. |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **Акробатика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.) | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка, на голове согнувшись |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соединение из 3-4 элементов (м.) |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Мост из положения, стоя (д.) | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперёд, назад в полушпагат |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |
| Соединение из 3-4 элементов (д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |
| **Лазание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по канату: **М** – в 2 приема.  **Д** – 3 приема. |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **С** | **С** | **У** |
| **Опорные прыжки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мальчики: согнув ноги через гимнас-  тический козёл в длину (высота 110 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |
| Девочки: ноги врозь через гимнастический козёл в ширину (высота 105 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |
| **Баскетбол** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности на уроках баскетбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча со сменой мест | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с изменением направления |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча в движении |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча по кольцу после ведения |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5. |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 7 класса на III четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Техника безопасности на уроках по лыжам. | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одноопорные скольжения без палок | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход |  | р | з | с | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный безшажный ход |  |  | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение плугом |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение упором |  |  |  | С | С | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем елочкой |  |  |  |  |  | Р | З | С | У | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход |  | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем в гору скользящим шагом |  |  | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поворот на месте шагом |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуски со склонов в основной стойке |  |  |  |  |  |  | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафета с передачей палок | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вольная борьба** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные положения борца и захваты. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |
| .Стойка, партер, захваты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |
| Переворот скручиванием ,захватом рук с боку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |  |
| Прием борьбы в стойке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |
| Переворот накатом захватом руки на ключ и туловища. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |
| Учебные захваты. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Волейбол** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча через сетку |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача мяча с 4 – 6 м. |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча через сетку |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебная игра по упрощенным правилам 3х3, 4х4 |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 7 класса на IV четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Основные приёмы самоконтроля. | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения при выполнении беговых упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Правила поведения при выполнении метаний |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения при выполнении прыжков |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Двигательный режим в дни летних каникул |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Правила поведения во время купания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение команд: «Полповорота направо», «Полповорота на налево» | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Перестроение в две и три шеренги |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Перестроение в две и три колонны |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| **ОРУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Без предметов | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 2 кг. |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Парами |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В движении по кругу шагом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  | **+** |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт и стартовый разгон | **С** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м. с низкого старта | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1500 м. |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега 5-7 шаг. Р. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |
| Прыжок в длину с разбега, согнув ноги |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча на дальность с разбега |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| **К.Д.П.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. с низ. Старта. | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. с кубиками. |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на перекладине (из виса (м.), из виса лёжа (д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |
| **Футбол** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удар по катающемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Введение мяча носком. Внутренней и внешней частью подъема. |  |  | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча, ведение мяча по прямой |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебные игры 4х4, 5х5 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 8 класса на I четверть за 2012 --2013 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхания) |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила безопасности на уроках легкой атлетики | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СТРОЙ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение материала IV - V классов | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Команды полповорота направо. |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Полповорота налево |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные прыжковые |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В движении шагом и бегом |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. с низкого старта | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м. с низкого старта | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча 150 гр. С 4-5 шагов |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1500 м. |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Бросок набивного мяча 2 руками с места |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** |  |  |  |  |  |
| Бросок набивного мяча 2 руками с 4 шагов вперед вверх |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |
| **Футбол** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удар по катающемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Введение мяча носком. Внутренней и внешней частью подъема |  |  | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча, ведение мяча по прямой |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Удары по воротам указанным способом |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |
| Учебные игры 4х4, 5х5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| **К.Д.П.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. с высокого старта |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места. |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой (м.), и на низкой (д.) перекладине |  |  |  | **+** |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу. |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м., с кубиками |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| **Игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Линейные эстафеты с этапами до 60 м. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафета с различными предметами |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Эстафета с элементами баскетбола |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |

**Календарно - тематический план 8 класса на II четверть за 2012 --2013 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** О страховке, самостраховке и помощи | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности на уроках гимнастики | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Команда «Прямо» |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты в движении, направо, налево |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | **+** |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | **+** |
| С набивным мячом |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими палками |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **Акробатика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед и назад (слитно) (м.) | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длинный кувырок прыжком с места(м) |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на голове и на руках (м.) |  |  |  | З | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Соединение из 3-4 элементов |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед и назад (слитно) (д.) | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад в полушпагат (д.) |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С моста переход на одно колено (д.) |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| **Лазание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В 2 приема и 3 приема на скорость |  |  | С | С | С | С | С | С | У |  |  |  |  |  |
| **Опорные прыжки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Согнув ноги через козла в длину (высота– 110 м.) Ноги врозь через козла (д). |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |
| Боком чрез коня с поворотом на 90 (д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | **У** |
| **Волейбол** | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча сверху и снизу | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча сверху через сетку |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча снизу после подачи |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра, 4х4 |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 8 класса на III четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Техника безопас  ности на уроках по лыжной подготовке. | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготов.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный двушажный ход |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременный двушажный ход |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Торможение плугом |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поворот плугом |  |  |  |  |  |  |  |  | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуски с поворот. |  |  |  |  |  | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторные отрезки  2 - 3 х 300 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение дистанции до 4 км. | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **У** | **3** | **3** | **4** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 3 кг. | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча от кольца к кольцу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок по кольцу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |
| Действия игрока в защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |
| Опека игрока в зоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| Учебная игра 3х3 и 4х4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Борьба «Хуреш»** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подножка | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сваливание с захватом за голень |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсечка |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подхват |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зашагивание |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок через бедро |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебные схватки |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 8 класса на IV четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Правила безопасности при выполнении беговых упражнении, метаниях и прыжках. |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Двигательный режим в период летних каникул. Правила поведения на воде – купание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **Строй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повороты в движении – направо, налево. | **С** | **С** | **С** | **С** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроения в 2-3 шеренги и в 2 и 4 колонны на месте в движении. |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Типы зарядки с 2-3 упражнениями на полу | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах на сопротивление |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| С набивными мячами 2 кг. (д.) и 3 кг. ( м.) |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В движении по кругу (м.) отдельно (д.) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специально беговые и прыжковые |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м. 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** |  |
| Бег 2000 м.(м) 1000м(д) по беговой дорожке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |
| **К.Д.П.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с высокого старта, 30 м. сек. | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание из виса (м.).  Поднимание туловища (д.) |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. с кубиками |  |  |  | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6-тиминутный бег |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Футбол** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой - изменением направления | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по воротам указанным способом Выбивание и отбор мяча, игра вратаря |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинация из освоенных элементов, ведение, удары по воротам |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебные игры 4х4, 5х5 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 9 класса на I четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.**  Правила безопасности на уроках при метании | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Первая медицинская помощь при травмах | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение движений направо и налево | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Повторение строевых упражнений 6-7 кл. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **О.Р.У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| Специальные прыжковые |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| В парах на сопротивление |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полоса препятствий (5-6 препятствий) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 2-3 кг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С низкого старта и стартовый разгон | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м. с низкого старта |  |  | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника передачи эстафету сверху |  |  |  |  | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега с 5-12 шаг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |
| Метание мяча 150 гр. с разбега с 3-5 шаг. |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |
| Бег на 2000 м.(д) 3000 м.(ю). | **3** | **3** | **4** | **4** | **5** | **5** | **6** | **6** | **7** |  |  |  | **У** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание гранат 500 гр (д). 700 гр (ю). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **У** |
| **Волейбол** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетание перемещений и приемов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Передача мяча через сетку с перемещением | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Прием мяча снизу после подачи |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |
| Верхняя передача мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **З** | **С** | **У** |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **К.Д.П.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. высокого старта | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. с кубиками |  |  |  |  |  |  | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой (м.), на низкой (д.) перекладине |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 9 класса на II четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.**  Правила безопасности на уроках гимнастических снарядах, страховке и самостраховке | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение элементов строя VIII кл. |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поворот в движении кругом. |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| **О.Р.У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 2-3 кг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На гимнастических скамейках |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Круговая тренировка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Акробатика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие, выпад вперед и кувырок | **+** | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мост из положения, стоя - выпад |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Соединение из 3-4 элементов |  |  |  |  | З | С | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Из упора присев силой стойка на голове и руках |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |
| Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |
| Соединение из 3-4 элементов |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |
| **Лазание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по канату: **М** - в 2 приема,  **Д** – в 3 приема |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | У |  |
| **Опорный прыжок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Боком через коня (h=110 см.) (д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| Согнув ноги через козла в длину (h=115 см.)(м). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| **Баскетбол** | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча в движении с последующим броском по кольцу | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски мяча по кольцу после ведения |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок по кольцу после передачи |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча в быстром темпе |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра 3х3, 4х4, 5х5 |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 9 класса на III четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Техника безопас  ности на уроках по лыжной подготовке. |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготов.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременный двушажный ход | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный двушажный ход |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переход с одного хода на другой |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный безшажный ход |  |  |  |  |  |  |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переодоление контр.уклонов - |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный двушажный ход |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение дистанции на 2-3 км. |  |  |  | **У** |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 3 кг. | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача одной рукой от плеча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Броски по кольцу после ловли передачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |
| Броски по кольцу в прыжке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |
| Броски по кольцу после введения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| Штрафной бросок с линии штрафного броска |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **У** |  |
| Двусторонняя игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Борьба «Хуреш»** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подсад бедром | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обвивы |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Зацепы |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мельница |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переводы |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок наклоном  с захватом 2х ног |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебные схватки |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 9 класса на IV четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.**Правила безопасности на уроках при метании |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Первая медицинская помощь при травмах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **Строй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение движений направо и налево | **С** | **С** | **С** | **С** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение строевых упражн. 6-7 кл. |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |
| **О.Р.У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные прыжковые |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах на сопротивление |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Полоса препятствий (5-6 препятствий) |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 2-3 кг. |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С низкого старта и стартовый разгон | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м. с низкого старта | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника передачи эстафету сверху |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |
| Прыжки в длину с разбега с 15-20 шаг.разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |
| Метание мяча 150 гр. С 5-7 шаг. разбега |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 2000 м. |  |  |  | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **У** |
| Преодоление препятствий ( 5-6 препятствий) |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |
| Кросс 4,0-4,3 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |
| **К.Д.П.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. высокого старта | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. с кубиками |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой (м.), на низкой (д.) перекладине |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |
| **Футбол** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинации из основных элементов техники передвижении | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор) |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мяча |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра по упрощенным правилам | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 10 класса на I четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.**  Правила безопасности на уроках легкой атлетики | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс зарядки | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение элементов строя из 9 класса | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Поворот в движении кругом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **О.Р.У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| Специальные прыжковые |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Полоса препятствий (5-6 препятствий) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 2-3 кг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастической скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Беговые на 30 м. с низкого старта и стартовый разгон | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м. с низкого старта |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 100 м. высокого старта |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |
| Челночный бег 10х10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |
| Метание гранаты 500 г. (д.) 700 г. (ю.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |
| Бег 3000 м.(ю). 2000м (д). |  |  |  | **4** | **4** | **5** | **5** | **6** | **6** | **7** | **7** | **8** | **8** | **У** |
| **Футбол** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинации из основных элементов техники передвижении | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор) |  |  | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные, групповые и командные и тактические действие в нападении и защите |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |
| Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |
| Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| **К.Д.П.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. высокого старта |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с места | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. с кубиками |  |  |  |  |  |  | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой (м.), на низкой (д.) перекладине |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |  |  |

**Календарно - тематический план 10 класса на II четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Тренировочные нагрузки. Самоконтроль. | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Техника безопасности на уроках гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование поворота в движении | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершение различных перестроений |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | **+** |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| С набивным мячом |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | **+** |
| С гимнастическими обручами |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Акробатика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекаты, стойка на лопатках | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат (д.) |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сед углом на полу (д.) |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длинный прыжок через препятствие h=90 (ю.) | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на голове и руках силой ( ю.) |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на кистях (ю.) | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок назад через стойку на кистях (ю.) |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание разгибание рук махи вперед и назад в упоре на брусьях. |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |
| Кувырок вперед на брусьях. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | **У** |
| Соединение из 3-4 элементов |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |
| **Лазание по канату** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по канату без помощи ног(м), с помощью ног (д). |  |  |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Опорный прыжок** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Через коня в длину ноги врозь высотой 120-125 см(ю). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | У |
| Через коня в длину согнув ноги высотой 115-120 см(ю). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | У |
| Через коня в ширину высота 110см(д). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | У |
| Через козла ноги врозь, согнув ноги высота 110см(д). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | У |
| **Баскетбол** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование техники передвижении остановок, стоек , поворотов. | **С** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование вариантов ведение мяча без сопротивление и с сопротивлением защитника. |  | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совер-ие вариантов бросков мяча без и с сопротивлением защитника. |  |  | **С** | **С** | **С** | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещение и владение мячом. |  |  |  | **С** | **С** | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно – тренировочная игра. 3х3, 4х4,5х5. |  |  |  | **+** | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 10 класса на III четверть за 2012--2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Оказание первой помощи при обморожении | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход | **с** | **у** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный бесшажный ход |  |  |  |  |  |  | С | С | У | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход | **с** | **с** | **у** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременнный двухшажный ход |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход |  |  | С | С | У | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переход с одновремен  ного на попеременный ход |  |  |  | С | С | У | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуски со склонов с повортами |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуски со склонов с торможением |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение дистанции до 6 км. |  |  |  |  |  |  | + | + | + | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О.Р.У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами, гантелями 3-4 кг |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастической скакалкой | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **Борьба «Хуреш»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выведения противника из равновесия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |
| Подножка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |
| Бросок через бедро |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | з | с | у |  |  |  |  |
| Подсечка из внутри |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **р** | **з** | **с** | **у** |  |  |  |
| Подхват под обе ноги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | з | с | у |  |  |
| Зацеп голенью изнури |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | з | с | у |  |
| Учебные схватки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **Волейбол** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача мяча | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Атакующие удары через сетку |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование против атакующих ударов |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в зону 3 после подачи |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в зону 3 из зон 1-6-5 |  |  |  |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча сверху в прыжке |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **с** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебная игра с зад-ями |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 10 класса на IV четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Правила безопасности при метании граната. |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение, повороты. Движения: направо, налево, кругом. | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения в движении шагом и бегом | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами 3-4 кг. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые и прыжковые |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов |  |  |  |  |  |  | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Стартовый разгон с преследованием |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м. с низкого старта | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 100 м. с низкого старта |  |  |  |  |  |  | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |
| Метание граната 700 г.(ю) 500г.(д) с разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | У |
| Бег 3000 м. (м.) 2000 м. (д.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **У** |  |
| **КДП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. с высокого старта | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м., с кубиками |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой (м.) и на низкой (д.) |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Футбол** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра по упрощенным правила | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 11 класса на I четверть за 2012--2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение упражнений из 10 класса | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Перестроение из колонны по 2, 4, 8 |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| В парах сопротивления |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Полоса препятствий |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Специально-беговые | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Специально-прыжковые |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |
| С набивными мячами |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. с низкого старта | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м с низкого старта |  |  | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 100 м. с низкого старта |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |
| Метание мяча 150гр на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |
| Бег на 2000м и 3000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** |
| **Футбол** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |  |  | с | с | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |  |  | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |
| Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |
| Варианты ведения мяча без  сопротивления и с сопротивлением защитника |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **у** |  |  |
| Игра по упрошенным правилам |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** | **+** | **+** |  |
| **К.Д.П.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. с высокого старта |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м. с кубиками |  |  |  |  |  |  | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой ( м.) и на низкой (д.) перекладине |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |
| Бег на 1000 м |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за30 сек. | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 11 класса на II четверть за 2012 --2013 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Техника безопасности на уроках по гимнастике | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физические упражнения и средства повышения работоспособности | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование поворотов в движении | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование различных перестроений |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | **+** |
| **О.Р.У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Ритмическая гимнастика с музыкальным сопровождением |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |
| С набивными мячами в 2 кг |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + | **+** |
| **Акробатика (ю.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длинный кувырок через препятствие h= 90 см. (м.) |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание разгибание рук, махи ногами в упоре на брусьях(ю). | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед на брусьях(ю). |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на плечах и седа ноги врозь |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |
| Кувырок вперед стойка на лопатках (д) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| Кувырок назад стойка на голове и на руках силой (ю). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |
| Комбинация из 5-6 элементов. |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках (д.) |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лазание по канату**. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазание по канату без помощи ног(м), с помощью ног(д). |  |  |  | С | С | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Опорные прыжки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Через коня h=115-20 см. в длину ноги врозь(м.) |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |
| Через коня в длину согнув ноги (м.) h=115-120 см. |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |
| Через коня 110 см в ширину боком (д.) |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |
| Через козла110 см ноги врозь, согнув ноги (д.) |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** | **47** | **48** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча после отскока от щита | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача одной рукой в движении |  |  | **Р** | **З** | **С** | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактические действия в защите |  |  |  |  | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра 3х3 4х4. |  |  |  |  | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 11 класса на III четверть за 2011 --2012 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** Утомление, переутом  ление, их признаки и меры предупрежден. | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температурные нормы. Тактические действия во время гонок. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Попеременный двух-четырехшажный ход | + | + | У | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одновременные ходы | **С** | **С** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Переход с одного хода на другой |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуски с поворотами со склоны |  |  |  |  | С | С | У | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спуски с торможен. |  |  |  |  |  | С | С | У | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Коньковый ход |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прохождение до 5 км. С переменной скоростью | **2** | **2** | **1** | **3** | **3** | **2** | **4** | **4** | **5** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С набивными мячами  3 кг. | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Борьба «Хуреш»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок через бедро |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Бросок захватом голени |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |
| Боковая подсечка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |
| Передний подхват под одну ногу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |
| Сваливание захватом рук |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |
| Передняя подсечка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |
| Учебные сватки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **Волейбол** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи снизу | **с** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Первая передача  в зону 3 |  | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вторая передача в зоны 2 и 4 |  |  | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар |  |  |  |  | с | с | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Одиночное блокирование |  |  |  |  |  |  | **с** | **с** | **у** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Двухсторонняя игра |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарно - тематический план 11 класса на IV четверть за 2011 --2012 уч. год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков**  **Учебный материал** | **79** | **80** | **81Ё** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Основы знаний.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения при метании гранат |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строй** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Повторение строевых упражнений из 8-9 класса | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О.Р.У.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими палками – серии прыжков |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| С набивными мячами 3 кг. |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| В парах на сопротивление и гибкость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Круговая тренировка 5-6 станций | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега 5-7 станций |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 60 м. с низкого старта | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 100 м. с высокого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | У |  |  |  |
| Метание граната 500 г. по коридору 10 м. 500 г.(д.), 700 м. (м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **С** | **С** | **У** |  |
| Бег на 2000 м. (д.), 3000 м. (м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | У |
| **КДП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м. высокого старта | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения, сидя на полу |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3х10 м., с кубиками |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой (м.) и на низкой (д.) перекладине |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шестиминутный бег |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |
| **Футбол** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров |  |  |  | **+** | **+** | **+** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |