**Календарно - тематическое**

**планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных**

 **занятиях в неделю для 9аб классах.**

 Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

 Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;.

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Виды урока** | **Разделы****программы** | **Элементы** **Федерального компонента****государствен****ного стандарта общего образования по физической культуре**  |  **Темы уроков по классам** | **Формы****контроля** | **Оснащённость урока** | **Календарныесроки изучения**  |
|  **5 – 6**  **классы** |  **7** **классы** |  **8** **классы** |  **9** **классы** |
| **Первая четверть 26 уроков** |
|  1  | В.У. | Соблюдени | Основы  | Вводный инструктаж по технике безопасности на  | Фронтал | Инструкции и  | Сентябрь. |
| Ф.М. | е мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | техники безопасности профилактика травматизма | уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи | ьный орпос | журнал по технике безопасности | Сентябрь. |
|  2 | С.У.Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
|  3 | С. У.П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 30 метров (2 – 3 повторения) | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
|  4 | С. У.П.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | Корректировка техники исполнения  | Перекладина, гимнастическая стенка | Сентябрь. |
|  5 | С.У.Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | День здоровья | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
|  6 | С. У.П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
|  7 | С.У.Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
|  8 | У.У.Пс.М | Определение ОФК | Развитие ОФК | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание | Фиксирование | Беговая дорожка, | Сентябрь. |
|  8 |  | (сила, скорость) |  | на перекладине (м) | результата | секундомер, перекладина, ЖУР | Сентябрь. |
|  9 | У.У.Пс.М | Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | Фиксирование результата | Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
|  10 | У.У.Г.М.Ф.М. | Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Фиксирование результата | Спортплощадка, рулетка, ЖУР | Сентябрь. |
|  11 | У.У.Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Бег 1000 метров с фиксированием результата | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
|  12 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка | Сентябрь. |
|  13 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег 60 метров на результат | Бег 100 метров на результат | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
| 14;15 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (прыжки в длину) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |  Прыжки в длину «согнув ноги» | Корректировка шагов разбега, попадания на брусок | Прыжковая яма, рулетка, ЖУР | Сентябрь.Октябрь. |
| Обучение: с 7-9 шагов разбега | Закрепление: с 9-11 шагов разбега | Совершенствование: с 11-13 шагов разбега |
|  16;17 | И.М.Н.У.С.У. | Лёгкая атлетика (метание) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега | Корректировка техники метания и разбега | Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка | Октябрь. |
| Обучение | Закрепление | Совершенствование |
|  18 | Г.М.С.У. | Лёгкая атлетика (скоростная выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м) | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Октябрь. |
|  20 | Г.М.См.У | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Изучение  | Закрепление | Совершенствование | Визуальная оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону |
|  21 | П.М.См.У | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма | Визуальная оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
|  22 | Г.М.С.У.Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Изучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
|   Ведение мяча, отбор мяча |
| 23 | Г.М.С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Оценка ТТД | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| Комбинации из основных элементов игры в футбол |
| 24 | И.М.С.У.Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | Оценка действий | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
|   25 | С.У.Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |   Двусторонняя игра в футбол | Оценка ТТД | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
|  26 | Г.М.С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Оценка действий и судейства | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| **Вторая четверть 20 уроков** |
|  27 | П.М.Пс.мСм.М | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |
|  28 | Г.М.Н.У.С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Освоение ловли и передачи мяча | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
|  29 | Г.М.Н.У.С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
|  30 | Г.М.Н.У.С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении |
|  31 | Г.М.С.У.Н.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполне | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Броски мяча двумя | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении |
|  |  |  |  | руками с места |  |  |  | ния |  |  |
|  32 | Г.М.Н.У.С.М.П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении |  Броски мяча в корзину |
|  33 | Г.М.Н.У.С.М.П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
|  Вырывание, выбивание мяча |
| 34;35 | Г.М.С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Игра в баскетбол по основным правилам | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
|  36 | И.М.Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Ноябрь |
| Элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |
|  37 | И.М.Г.М.Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку |
|  38 | И.М.Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после | Передача мяча во  | Передача мяча в  | Корректировка  | Волейбольная площадка, | Декабрь. |
|  38 | Н.У.С.У. | Волейбол | ТТД в спортиграх | перемещения | встречных колонах, отбивание мяча через сетку | прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | техники исполнения | мячи | Декабрь. |
|  39 | Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Обучение |  Закрепление | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки | Технике нижней подачи через сетку | Нижней подачи, приём подачи | Нижней подачи, подача в заданную часть площадки |
|  40 | И.М.Н.У.С.У.См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром |
|  41 | И.М.Н.У.С.У.См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  42 | И.М.Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Основных элементов перемещений и владения мячом.  |
|   43 | И.М.Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Тактика позиционного нападения без изменения позиций  | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | Игра в нападении в третьей зоне | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  |  |  |  | игроков (6:0) |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Ф.М.Н.У.С.У. | ОЗ. Подвижные игры | ФК человека и общества.ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры | УП. Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола |
| 45;46 | И.М.Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| **Третья четверть 32 урока** |
|  47; 48;  | Г.МС.У.И.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  49 | Г.МС.У.И.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  50 | У.У.Ф.М. | Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности профилактика травматизма | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи  | Фронтальный опрос, практические умения | Инструкции, журнал по технике безопасности | Январь. |
|  51 | С.У.Г.М.П.М. | ОРУ (выносливость) |  РКК |  ОРУ с повышенной амплитудой движений | Корректировка движений | Стойки, гимнастические скамейки | Январь. |
|   52 | Ф.М. | ОЗ. ОРУ  | ФК человека | Теория: «Рациональное питание». Комбинации из: | Фронтал | УП. | Январь. |
| Н.У.С.У.П.М. | (координация, выносливость) | и общества.РКК | Бег «паучком», отжимание в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке | ьный опрос. Индивидуализация нагрузки | спортзал | Январь. |
|  53 | С.У.П.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК |  Закрепление |  Совершенствование | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, канат, маты | Январь. |
|  Лазание по канату на количество повторений |
|  54 | С.У.П.М. | ОРУ (сила) | РКК | Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, гимнастическая стенка | Январь. |
|  55 | С.У.У.У. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора) | Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора) | Фиксирование результата | Спортзал, скакалки, секундомер, ЖУР | Январь. |
|  56 | С.У.Г.М.Н.У. | Игра на базе баскетбола | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи | Январь. |
|  Игра в «Стритбол»  |
|  57 | Г.М.С.У. | Игра на базе баскетбола | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Игра в «Стритбол»  | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи | Январь. |
|  58 | П.М.У.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров | Метание малого мяча в цель с 9-10 метров | Корректировка техники метания | Мишень, малые мячи | Январь. |
|  59 | У.У.Г.М | Волейбол | Развитие ОФК | Игра «Мяч через сетку» по основным | Игра « Мяч через сетку» с элементами | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи | Февраль. |
|  |  |  |  | правилам | волейбола |  |  |  |  |  |
|  60 | Ф.М.У.У.И.М.Н.У.С.У. | ОЗ. Гимнастика с основами акробатики | ФК человека и общества. Организация приёмов и команд |  Теория: «Оказание первой помощи» |  |  |  |
| Обучение строевому шагу, размыкание и смыкание на месте | Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд | Перестроения из колоны по 1 в колону по 2, 3, 4 в движении | Оценка практических умений.Корректировка выполнения команд | УП, шины, бинт, жгут, спортзал | Февраль. |
|  61 | И.М.С.У.Н.У. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки |  Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты | Февраль. |
| Кувырок вперёд-назад | Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках |
|  62; 63 | И.М.С.У.Н.У. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты | Февраль. |
| Кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д) |
| 64;65 | И.М.С.У.Н.У. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты | Февраль. |
| Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) |
| 66; 67 | Г.М.Н.У.С.У.И.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты | Февраль. |
| Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота |
|  68 | Ф.М.Н.У.С.У. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники | Спортзал, музыкальное сопровожден  | Февраль. |
| Вольные упражнения с использованием танцевальных |
|  68 |  |  |  | элементов (тип зарядки) | исполнения | ие | Февраль. |
|  69 | С.П.П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Обучение |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники выполнения | Спортзал, секундомер | Февраль. |
| Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута\) |
|  70 | Г.М.С.У. | ОРУ (скоростно-силовые способности) | Развитие ОФК | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи | Март |
| Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием |
|  71 | Ф.М.С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 6 минут | Равномерный бег 8 минут | Равномерный бег 10 минут | Равномерный бег 12 минут | Снятие пульса до и после бега и через 5 минут | Спортзал | Март. |
|  72 | П.М.С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК |  Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Спортзал, малые мячи | Март. |
| Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров | Техника метания малого мяча в цель с 10 метров |
|  73 | Г.М.С.У. | ОРУ (скоростные качества) | Развитие ОФК | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | Корректировка техники исполнения | Спортзал, эстафетные палочки | Март. |
|  74 | П.М.С.У. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Закрепление техники тройного прыжка с места | Совершенствование техники тройного прыжка с места | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерительная рулетка | Март. |
|  75 | П.М. | ОРУ | РКК | Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в  | Измерен | Спортзал, | Март. |
| 75 | С.У. | (скоростно-силовые качества) | РКК | упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах | ие пульса до и после выполнения и через 5 минут | набивные мячи | Март. |
|  76 | Ф.М.Н.У.У.У.Г.М.С.У. | ОЗ. ОРУ (координация) | ФК человека и общества. Развитие ОФК | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода | Фронтальный опрос. Учёт результата | УП. Спортзал, ЖУР | Март. |
| Челночный бег: 2х10 м | Челночный бег: 3х10 м | Челночный бег: 4х10 м |
|  77;78; | Г.М.С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правиламИгра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи | Март. |
| **Четвёртая четверть 24 урока**  |
|  79 | Г.М.С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи | Март. |
| 80; | Г.М.С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Игра в баскетбол по основным правилам | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи | Март. |
| 81 | Г.М.С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Игра в баскетбол по основным правилам | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи | Март. |
| 82;83;84 | Ф.М.С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК |  Кроссовый бег без учёта времени | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | Апрель. |
| 85;86;87 | Г.М.У.У. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК |  Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР | Апрель. |
| Бег 500 метров (м), (д) | Бег 500 метров (д); 800 метров (м) | Бег 500 метров (д); 800 метров (м) |
|  88 | Г.М. | ОРУ | Развитие  |  Бег 60 метров |  Бег 100 метров | Коррект | Беговая | Апрель. |
| 88 | У.У | (скорсть) | ОФК |  |  |  |  | тировка техники бега | дорожка, секундомер, ЖУР | Апрель. |
| 89;90 | Г.М.С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК (атлетическая гимнастика) | Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д) | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, тренажёр, гантели, гири | Апрель. |
| 91;92 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |  Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники прыжка в длину | Прыжковая яма, измерительная рулетка | Апрель. |
|  Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» |
| 93 | И.М.У.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | Фиксирование результата | Прыжковая яма, измерительная рулетка | Апрель. |
| 94 | И.М.С.У. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по бегу на 60 метров | Учётный урок по бегу на 100 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май. |
| 95 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность | Корректировка техники метания | Сектор для метания малого мяча и гранаты  | Май. |
| 96 | И.М.С.У.У.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по метанию малого мяча на дальность | Учётный урок по метанию гранаты на дальность | Фиксирование результата | Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР  | Май. |
| 97 | И.М.У.У. | Лёгкая атлетика  | ДУ и навыки, основные |  Учётный урок по прыжкам в длину с места | Фиксирование | Измерительная рулетка, | Май. |
| 97 | С.У. | (скоростно-силовые качества) | ТТД в лёгкой атлетике |  |  |  |  | результата | ЖУР | Май. |
| 98 | И.М.У.У.С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)  | Фиксирование результата | Перекладина, ЖУР | Май. |
| 99 | И.М.У.У.С.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Фиксирование результата | Гимнастический мат, секундомер, ЖУР | Май. |
| 100 | Г.М.У.У.С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК |  Учётный урок по бегу на 1000 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май. |
| 101 | И.М.У.У.С.У. | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК |  Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | Фиксирование результата | Гимнастический мат, линейка, ЖУР | Май. |
| 102 | Г.М.У.У.С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Май. |
| 103;104 | П.М.С.У. | ОРУ (атлетическая гимнастика) | Развитие ОФК | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях | Корректировка техники исполнения | «Рукоход», брусья | Май. |
| 105 | Ф.М. | Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК |  Подведение итогов учебного года | Выставление годовых оценок | Май. |