**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.м  См.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.М  С.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.М  С.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 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. | |
| **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. | |