**Календарно - тематическое**

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

 **занятиях в неделю для 10а класса.**

 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 государственного стандарта среднего образования по физической культуре** |  **Темы уроков по классам** |  **Формы**  **контроля** | **Оснащённость урока** | **Календарные сроки изучения** |
|  **10 класс** |  **11 класс** |
| **Первое полугодие 46 уроков** |
|  1 | В.У.Ф.М. | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры | Фронтальный опрос | Инструкции и журнал по технике безопасности | Сентябрь. |
|  2 | С.У.Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | Сентябрь. |
|  3  | С.У.П.М.  | ОРУ (координация)  | Развитие ОФК |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники поворотов | Беговая дорожка | Сентябрь. |
| Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений)  |
|  4 | С.У.Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег на 1000 метров | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | Сентябрь. |
|  5 | С.У.П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК |  Бег на 60 метров | Корректировка техники бега | Беговая дорожка | Сентябрь. |
|  6 | С.У.П.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Перекладина, гимнастическая стенка | Сентябрь. |
| ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине |
|  7 | Н.У.Ф.М. | ОЗ. | ФК человека и общества | Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек» | Фронтальный опрос | УП. | Сентябрь. |
|  8 | У.У.Пс.М. | Определение уровня ОФК (скорость, сила) | Развитие ОФК | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м) | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР | Сентябрь. |
|  9 | У.У.Пс.М. | Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость) | Развитие ОФК | Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд | Фиксирование результатов | Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
|  10 | У.У.Ф.М. | Определение уровня ОФК (общая выносливость) | Развитие ОФК | Бег на 1000 метров с фиксированием результатов | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР | Сентябрь. |
|  11 | У.У.Ф.М. | Определение уровня ОФК (скорстно- | Развитие ОФК | Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине | Фиксирование результатов | Спортплощадка, рулетка, ЖУР | Сентябрь. |
|  |  | силовые качества, сила) |  |  |  |  |  | Сентябрь. |
|  12; 13 | С.У.П.М. | Лёгкая атлетика (прыжки в длину) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок | Прыжковая яма, рулетка | Сентябрь. |
| Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега |
|  14 | С.У.И.М. | Лёгкая атлетика (эстафетный бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | Контроль за передачей палочки | Беговая дорожка, палочки | Сентябрь. |
|  15 | С.У.Г.М. | Лёгкая атлетика (эстафетный бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Эстафетный бег 4х100 метров на стадионе | Контроль за передачей палочки | Беговая дорожка, палочки | Октябрь. |
|  16 | С.У.П.М. | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |  Бег на 100 метров на результат | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Октябрь. |
|  17 | С.У.П.М.И.М. | Лёгкая атлетика (метание) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники метания | Сектор для метания, гранаты, ЖУР | Октябрь. |
| Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д) |
|  18 | С.У.Г.М.У.У. | Лёгкая атлетика (общая выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |  Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м) | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Октябрь. |
|  19 | Г.М.С.У. |  Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча |
|  20 | П.М.С.У. |  Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега  |
|  21 | И.М.С.У. |  Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом |
|  22 | С.У.И.М. |  Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
| Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу |
|  23; 24 | С.У.Г.М. |  Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
|  25; 26 | С.У.Г.М. |  Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи | Октябрь. |
|  27 | С.У.Г.М. |  Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола |
|   28 | С.У.П.М. |  Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
|  29 | У.У.П.М. |  Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Варианты бросков мяча в корзину в движении |
|  30 | Г.М.С.У. |  Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
|  Тактика стремительного нападения |
|  31 | С.У.И.М. |  Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
| Вырывание, выбивание, перехват, накрывание |
| 32 | С.У. |  Баскетбол | ДУ и навыки, |  Закрепление | Совершенствов. | Корректировк | Баскетбольная  | Ноябрь. |
|  | Г.М. |  | основные ТТД в спортиграх | Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча | а техники и тактики игры | площадка, мячи | Ноябрь. |
|   33  | С.У.Г.М. |  Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
|  34; 35 | С.У.Г.М. |  Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Ноябрь. |
|  36 | С.У.И.М.Г.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе | Корректировка техники движений | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  37 | С.У.И.М.Г.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники движений | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте |
|  38 | С.У.И.М.П.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  39 | С.У.И.М.П.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование прямой верхней передачи | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| 40;41 | С.У.И.М.П.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование прямого нападающего удара | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  42 | С.У.И.М.П.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  43 | С.У.И.М.Г.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  44 | С.У.Г.М.И.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники действия | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  45 | С.У.Г.М.И.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка техники действия | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  46  | С.У.Г.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
| **Второе полугодие 59 уроков** |
|   47 | С.У.Г.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  48; 49 | С.У.Г.М. |  Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Декабрь. |
|  50 | У.У.Ф.М. | Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности, профилактика травматизма | Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи | Фронтальный опрос, практические умения | Инструкции, журнал по технике безопасности | Январь. |
|  51 | С.У.Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Бег в равномерном темпе до 12 минут | Бег в равномерном темпе до 15 минут | Измерение пульса до и после бега | Спортзал | Январь. |
|  52 | С.У.Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Бег в равномерном темпе до 15 минут | Бег в равномерном темпе до 18 минут | Измерение пульса до и после бега | Спортзал | Январь. |
|  53 | С.У.П.М.У.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК |  Закрепление | Совершенствование | Фиксирование результатов | Спортзал, стойки, гимнастические скамейки, мячи, ЖУР  | Январь. |
| Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча |
|  54 | С.У.П.М.У.У | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног | Фиксирование результатов | Перекладина, гимнастическая стенка, ЖУР | Январь. |
|  55 | С.У. | ОРУ (скоростная | Развитие ОФК | Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4  | Индивидуали | Спортзал, | Январь. |
|  | И.М.Г.М.Н.У. | выносливость); атлетическая гимнастика | Развитие ОФК | повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью | зация нагрузки и отягощений | тренажёр, гантели, гири | Январь. |
|   56 | С.У.Г.М. | Игра на базе баскетбола | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в «Стритбол» по основным правилам  | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Январь. |
|  57; 58 | С.У.Г.М. | Игра на базе баскетбола | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Январь. |
|  59 | С.У.Ф.М. | ОЗ. ОРУ (координация) | ФК человека и общества. Развитие ОФК  | Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м) | Оценка практических умений. Корректировка техники метания | УП, шины, бинты, жгут, мишень, малые мячи | Февраль. |
|  60 | С.У.Н.У.И.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д) | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты | Февраль. |
|  61 | С.У.Н.У.И.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д) | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты | Февраль. |
|  62 | С.У. Н.У.П.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Темповый переворот боком «колесо», два переворота | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты | Февраль. |
|   63; 64 | С.У.Ф.М.И.М. | Гимнастика с основами акробатики | ДУ и навыки | Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота | Корректировка техники исполнения, страховка | Спортзал, маты | Февраль. |
|  65; 66 | С.У.Ф.М.И.М. | Атлетическая гимнастика | Развитие ОФК | Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью | Идивидуализация нагрузки и отягощений | Спортзал, тренажёр, отягощения | Февраль. |
|  67 | С.У.Ф.М.У.У. | ОЗ.ОРУ (скоростная выносливость) | ФК человека и общества.Развитие ОФК | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора) | Фронтальный опрос. Фиксирование результатов | УП.Спортзал, скакалки, секундомер | Февраль. |
|  68 | С.У.Г.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг) | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи | Февраль. |
|  69 | С.М.П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг) | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи | Февраль. |
|  70 | С.У.Ф.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег до 12 минут | Равномерный бег до 15 минут | Снятие пульса до и после бега | Спортзал, секундомер | Февраль. |
|  71 | С.У.И.М. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров | Корректировка техники метания | Спортзал, малые мячи, мишень | Март. |
|   72 | С.У.П.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату | Дозировка нагрузки | Спортзал, канат | Март. |
|  73 | С.У.Г.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Прыжковые упражнения , выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | Дозировка нагрузки | Спортзал, гантели, набивные мячи | Март. |
|  74 | С.У.Г.М. | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК | ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов | Корректировка техники движений | Спортзал | Март. |
|  75 | С.У.Г.М.У.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Челночный бег 3х10; 4х10 метров | Фиксирование результатов | Спортзал, ЖУР | Март. |
|  76 | С.У.Г.М. |   Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Март. |
|  77 | С.У.Г.М. |   Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Март. |
|  78  | С.У.Г.М. |   Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Март. |
|   79 | С.У.Г.М. |   Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи | Март. |
|  80 | С.У.Г.М. |  Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из изученных элементов баскетбола | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Март. |
|  81 | С.У.Г.М. |  Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи | Март. |
|  82 | С.У.П.М | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Совершенствование техники тройного прыжка с места | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерительная рулетка | Апрель. |
|  83; 84 | С.У.Ф.М.  | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, стадион | Апрель. |
|  85  | У.У.Г.М. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, стадион | Апрель. |
|  86 | Ф.М.С.У.Г.М. | ОЗ.ОРУ (скоростная выносливость) | ФК человека и общества. Развитие ОФК | Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора) | Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки | УП. Беговая дорожка | Апрель. |
|   87 | С.У.Г.М. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег на 100 метров | Бег на 200 метров | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер | Апрель. |
|  88  | У.У.Г.М. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок. Бег 100 метров на результат | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Апрель. |
|  89;  | С.У.П.М. | Лёгкая атлетика (скоростно-  | ДУ и навыки, основные ТТД в | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом | Корректировка техники  | Прыжковая яма,  | Апрель. |
|  90 | И.М. | силовые качества) | лёгкой атлетике | «прогнувшись» | разбега и прыжка | измерительная рулетка | Апрель. |
|  91 | У.У.С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись» | Фиксирование результатов | Прыжковая яма, измерительная рулетка | Апрель. |
|  92 | У.У.Г.М. | Лёгкая атлетика (общая выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок: бег 2000 метро на результат | Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м) | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, ЖУР, секундомер | Апрель. |
|  93 | Н.У.Ф.М. | ОЗ. | ФК человека и общества | Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества» | Фронтальный опрос | УП. | Апрель. |
|  94 | У.У.И.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д) | Фиксирование результатов | Высокая и низкая перекладина | Май. |
|  95 | У.У.П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Учётный урок: прыжки в длину с места | Фиксирование результатов | Измерительная рулетка, ЖУР | Май. |
|  96 | У.У.И.М | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК | Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | Фиксирование результатов | Линейка, ЖУР | Май. |
|  97 | У.У.И.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Фиксирование результатов | Спортзал, ЖУР | Май. |
|  98 | У.У.И.М. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд | Фиксирование результатов | Секундомер, ЖУР | Май. |
|  99;100;101;102;103 | С.У.Г.М. |  Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся | Корректировка техники и тактики игры | Футбольное поле, мячи | Май. |
| 104 | Ф.М.Н.У. | ОЗ. | ФК человека и общества | Повторение пройденных теоретических тем по ФК | Фронтальный опрос | УП. | Май. |
| 105 | Ф.М. | Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК | Подведение итогов учебного года | Выставление годовых оценок | Май. |