**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. |