**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЕ**

**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ 3 УРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ В 9 КЛАССАХ (102 ч.)**

***Условные обозначения форм урока по физической культуре***

А)Тип урока Б) Методы ведения урока

• вводные уроки (В. У.); фронтальный (Ф. М.);

• уроки ознакомления с новым материалом (Н. У.); поточный (П.М.);

• смешанные уроки (С. У.); посменный (Пс.М.);

• учетные уроки (У. У.); групповой (Г.М.);

• уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С. У.). индивидуальный (И.М.).

**ЖУР** — журнал учета 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | Разделы программы | Темы уроков | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре | Вид урока | Формы контроля | Оснащенность урока | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | Соблюдение  безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте  (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) | Основы т/безопасности, про-  филактика травматизма | В.У.  Ф.М. | Фронтальный опрос | Инструкции и журнал по т/безопасности |  |  |
| 2 | ОРУ (выносливость) | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | Развитие основных физических качеств (ОФК) | С.У.  Ф.М. | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |  |  |
| 3 | ОРУ (скорость) | Бег 30 метров (2-3)повторения | ОФК | С.У.  П.М. | Корректировка техники бега | Беговая дорожка |  |  |
| 4 | ОРУ (сила) | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | ОФК | П.М.  С.У. | Корректировка исполнения упражнений | Перекладина, гимн. стенка |  |  |
| 5 | ОРУ (выносливость) | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | ОФК | Г.М.  С.У. | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спорт-площадка |  |  |
| 6 | ОРУ (скорость) | Бег 60 метров (3-4 повторения) | ОФК | Г.М.  С.У. | Корректировка техники бега | Беговая дорожка |  |  |
| 7 | Легкая атлетика (скорость) | Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м; (низкий старт) | Двигательные умения и навыки (ДУ), (техника спринт. бега) | См. М.  Г.М.  Н.У. | Корректировка техники старта, бега | Беговая дорожка |  |  |
| 8 | ОРУ (выносливость) | Бег на 1000 метров без учета времени | ОФК | С.У.  Ф.М. | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка |  |  |
| 9 | Определение уровня основных физических качеств (скорость, сила) | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (дев.), подтягивание на перекладине (мал.) | ОФК | Учетный урок  Пс.М. | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, перекладина |  |  |
| 10 | Определение уровня основных физических качеств (гибкость, скоростная выносливость) | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд | ОФК | Учетный урок  Пс.М. | Фиксирование результата | Спортзал , маты, ЖУР |  |  |
| 11 | Определение уровня основных физических качеств (выносливость) | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | ОФК | Учетный урок  Ф.М. | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, |  |  |
| 12 | Определение уровня основных физических качеств | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | ОФК | Учетный урок  Ф.М.  Г.М. | Фиксирование результата | Спорт-площадка, рулетка, ЖУР |  |  |
| 13 | Л/атлетика (спринтерский бег) | Низкий старт, бег с ускорением до 80-90 метров | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атл. | П.М.  С.У. | Корректировка техники бега | Беговая дорожка |  |  |
| 14 | Л/атлетика (прыжки в высоту) | Техника прыжка в высоту (ножницы), совершенствование с 7-9 шагов разбега | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | П.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники прыжка в высоту | Яма для прыжков в высоту, стойки |  |  |
| 15 | Л/атлетика (спринтерский бег) | Бег на 100 метров на результат | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | П.М.  С.У. | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, |  |  |
| 16 | Л/атлетика (прыжки в длину) | Прыжки в длину с разбега , «согнув ноги» 11-13 шагов разбега (совершенствование) | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | П.М.  С.У. | Корректировка шагов разбега, попадания на брусок | Прыжковая яма, рулетка, ЖУР |  |  |
| 17 | Л/атлетика (метание) | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 м | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | И.М.  С.У. | Корректировка техники метания | М\мяч, мишень |  |  |
| 18 | Л/атлетика (метание) | Метание м/мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега  совершенствование | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | И.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники метания и разбега | М\мяч, сектор метания, разметка |  |  |
| 19 | Л/атлетика (скоростная выносливость) | Бег на 500 м (дев.) 800 м (мал.)  совершенствование | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | Г.М.  С.У. | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, |  |  |
| 20 | Л/атлетика (общая выносливость) | Техника длительного бега в равномерном темпе до 15 минут 10-12 повторений | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | У.У.  Г.М.  С.У. | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка |  |  |
| 21 | ОРУ (координация) | Упражнения со скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату (совершенствование ) | РКК | П.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники движений, страховка | Скакалки, набивные мячи, канат |  |  |
| 22 | ОРУ (выносливость)  ОРУ (скоростно-силовые качества) | Равномерный бег до 12 мин., до 14 мин. Стоя толкание одной рукой на дальность (медбол 3 кг) | ОФК | Ф.М.  С.У.  П.М.  У,У | Снятие пульса до бега, после и через 5 минут. Учет дальности метания,толкания | Спортзал, секундомер, медбол 1-3 кг, ЖУР |  |  |
| 23 | ОРУ(скоростно-силовые качества) | Прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места. (закрепление) | ОФК | П.М.  С.У.  Н.У. | Контроль за правильностью исполнения | Спортзал |  |  |
| 24 | ОРУ (координация) | Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча (совершенствование) | ОФК | С.У.  Г.М. | Фиксирование результата | Спортзал, мячи, стойки |  |  |
| 25 | Меры безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Повторный инструктаж по т/безопасности на рабочем месте  (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, оказание первой помощи) | Основы т/безопасности, про-  филактика травматизма | У.У.  Ф.М. | Фронтальный опрос, практические умения | Инструкции и журнал по т/безопасности, |  |  |
| 26 | ОРУ (выносливость) | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений | РКК | С.У.  Г.М.  П.М. | Корректировка движений | Стойки, гимнастические  скамейки |  |  |
| 27 | ОЗ.  ОРУ (координация, выносливость) | Теория: «Рациональное питание» | ФК человека и общества.  РКК | Ф.М.  Н.У.  С.У.  П.М. | Индивидуали-  зация нагрузки.  Фронтальный  Опрос | Спортзал,  УП |  |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики | Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 3, 4 в движении | Организация приемов и команд | И.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка выполнения команд | Спортзал |  |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики (освоение висов и упоров) | Подъем в упор переворотом, махом и силой (м). Вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь (д) | Двигательные действия и навыки | И.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники выполнения | Спортзал, брусья, маты |  |  |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики (освоение опорных прыжков) | Совершенствование прыжка согнув ноги (козел в длину) | Двигательные действия и навыки | П.М.  Н.У. | Корректировка техники выполнения | Спортзал, козел, маты |  |  |
| 31 | ОРУ | Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) | ОФК | И.М.  С.У. | Индивидуали-зация нагрузки | Спортзал |  |  |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках (совершенствование) | Двигательные умения и навыки | И.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты |  |  |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.) назад в полушпагат (дев.) | Двигательные умения и навыки | И.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты |  |  |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики | Стойка на голове (м.), мост из положения стоя с помощью и без (д.) | Двигательные умения и навыки | И.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники выполнения | Спортзал, маты |  |  |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) (совершенствование) | Двигательные умения и навыки | Ф.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники выполнения | Спортзал, музыкальное сопровождение |  |  |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики | Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (совершенствование) | Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности | С.У.  Г.М.  Н.У.  И.М. | Корректировка техники выполнения | Спортзал, ОФП |  |  |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики | Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) (совершенствование) | Двигательные умения и навыки. ФК человека и общества | Ф.М.  С.У. | Корректировка техники исполнения. Фронтальный опрос | Спортзал, учебное пособие |  |  |
| 38 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа | Двигательные умения и навыки | С.У.  П.М. | 6-8 прыжков, отдых 1 минута | Спортзал, секундомер |  |  |
| 39 | ОРУ (скоростно-силовые способности) | Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием | ОФК | Г.М.  С.У. | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи |  |  |
| 40 | ОФП (общая выносливость) | 12-минутный равномерный бег | ОФК | Ф.М.  С.У. | Снятие пульса до и после бега и через 5 минут | Спортзал |  |  |
| 41 | ОРУ (координация) | Совершенствование техники метания м/мяча в цель с 10 м. | ОФК | П.М.  С.У. | Корректировка техники исполнения. | Спортзал, м/мяч |  |  |
| 42 | ОРУ (скоростные качества) | Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета) | ОФК | Г.М.  С.У. | Корректировка техники исполнения. | Спортзал, эстафетные палочки |  |  |
| 43 | ОЗ | Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | ФК человека и общества | Ф.М.  С.У. | Фронтальный опрос | Учебное пособие |  |  |
| 44 | Гимнастика с основами акробатики | Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота (совершенствование) | Упражнения оздоровительно-корригирующей направленности | С.У.  Г.М.  Н.У.  И.М. | Корректировка техники выполнения | Спортзал, ОФП |  |  |
| 45 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Совершенствование техники тройного прыжка с места | ОФК | П.М.  С.У. | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерит. рулетка |  |  |
| 46 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Серия упражнений из бега на 15 м, отжимание (5-6 раз), выпрыгивание из приседа (5-6 раз), бросков набивного мяча (2-3 раза), прыжков на двух ногах | РКК | П.М.  С.У. | Снятие пульса до и после упражнений и через 5 минут | Спортзал, набивные мячи |  |  |
| 47 | ОРУ (координация) | Теория: Подготовка и проведение туристического похода | ОФК  ФК человек и общество | У.У. | Фронтальный опрос | Спортзал, Жур |  |  |
| 48 | ОРУ (общая выносливость) | Кроссовый бег без учета времени | ОФК | Ф.М.  С.У. | Корректировка техники бега | Спортзал |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка | Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (лыжная подготовка). Попеременный двухшажный ход. | ДУ и навыки, основные ТТД | С.У.  П.М. | Корректировка техники выполнения | Инструкции и журнал по т/безопасности, лыжи |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка |
| 51 | Лыжная подготовка | Техника попеременного двухшажного хода, попеременный четырехшажный ход, переход с одного хода на другой. | ДУ и навыки, основные ТТД | С.У.  П.М. | Корректировка техники выполнения | Лыжи |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка |
| 53 | Лыжная подготовка | Попеременный четырехшажный ход, техника подъемов и спусков. Дистанция 3 км. со средней скоростью | ДУ и навыки, основные ТТД | С.У.  П.М. | Корректировка техники выполнения | Лыжи |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка |
| 55 | Лыжная подготовка | Переход с попеременных ходов на одновременные | ДУ и навыки, основные ТТД | У.У. | Корректировка техники выполнения | Лыжи. Журнал учета результатов |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка |
| 57 | Лыжная подготовка | Преодоление контруклонов, торможения, преодоление препятствий. | ДУ и навыки, основные ТТД | С.У.  П.М. | Корректировка техники выполнения | Лыжи |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка |
| 59 | Лыжная подготовка | Подъемы и спуски со склонов. Совершенствование техники ходов спусков, подъемов, торможения и поворотов | ДУ и навыки, основные ТТД | С.У.  П.М. | Корректировка техники выполнения | Лыжи. Журнал учета результатов |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка |
| 61 | Лыжная подготовка | Применение изученных приемов и ходов при передвижении по дистанции от 2 до 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД | У.У. | Учет результата | Лыжи. Журнал учета результатов |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка |
| 63 | Лыжная подготовка | Применение изученных приемов и ходов при передвижении по дистанции от 2 до 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД | У.У. | Учет результата | Лыжи |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка |
| 65 | Лыжная подготовка | Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 3 км. (м), 2 км. (д) Контроль техники спусков. | ДУ и навыки, основные ТТД | У.У. | Учет результата | Лыжи. Журнал учета результатов |  |  |
| 66 | Лыжная подготовка |
| 67 | Футбол | (Совершенствование) стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  См.У. | Визуальная оценка действий | Футзал, мячи |  |  |
| 68 | Футбол | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | П.М.  См.У. | Визуальная оценка действий | Футзал, мячи |  |  |
| 69 | Футбол | Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | П.М.  См.У. | Корректировка техники исполнения | Футзал, мячи |  |  |
| 70 | Футбол | Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование) | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  С.У.  Н.У. | Корректировка техники исполнения | Футзал, мячи |  |  |
| 71 | Футбол | (Совершенствование) комбинации из освоенных элементов игры в футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  С.У. | Оценка ТТД | Футзал, мячи |  |  |
| 72 | Футбол | Двусторонняя игра в футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  С.У.  Н.У. | Оценка ТТД | Футзал, мячи |  |  |
| 73 | Футбол | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  С.У. | Оценка действий и судейства | Футзал, мячи |  |  |
| 74 | Футбол | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | И.М.  С.У.  Н.У. | Оценка действий | Футзал, мячи |  |  |
| 75 | Игра на базе баскетбола | (Закрепление) «Стритбол» | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Баскетбольная площадка, мячи | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи |  |  |
| 76 | Баскетбол | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование) | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | П.М.  См.У.  Пс.У. | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи |  |  |
| 77 | Баскетбол | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскока от пола | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  С.У.  Н.У. | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи |  |  |
| 78 | Баскетбол | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  С.У.  Н.У. | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи |  |  |
| 79 | Баскетбол | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  С.У.  Н.У. | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи |  |  |
| 80 | Баскетбол | Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | П.М.  С.У.  Н.У. | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи |  |  |
| 81 | Баскетбол | Совершенствование бросков мяча в корзину | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  С.У.  Н.У.  П.М. | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи |  |  |
| 82 | Баскетбол | Совершенствование вырывание, выбивания мяча | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | Г.М.  С.У.  Н.У.  И.М. | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи |  |  |
| 83 | ОЗ. Подвижные игры | Теория: «Личная гигиена физкультурника». Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Ф.К. человека и общества. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Ф.М.  Н.У.  С.У. | фронтальный опрос | УП. Волейбольная площадка, мячи |  |  |
| 84 | Волейбол | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | И.М.  Г.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |  |
| 85 | Волейбол | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | И.М.  Г.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |  |
| 86 | Волейбол | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | И.М.  Г.М.  Н.У. | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |  |
| 87 | Волейбол | Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в западную часть площадки | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | И.М.  Н.У.  С.У. | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |  |
| 88 | Волейбол | Прямой нападающий удар при встречных передачах | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | И.М.  Н.У.  С.У.  См.У. | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |  |
| 89 | Волейбол | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | И.М.  Н.У.  С.У.  См.У. | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |  |
| 90 | Волейбол | Совершенствование освоенных элементов перемещений и владения мячом | ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх | И.М.  С.У.  Н.У. | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |  |
| 91 | Л/атлетика (скоростно-силовые качества) | Закрепление. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | ДУ и навыки в легкой атлетике | П.М.  С.У. | Корректировка техники прыжка в длину | Прыжковая яма, измерительная рулетка |  |  |
| 92 | Л/атлетика (скоростно-силовые качества) | Учетный урок по прыжкам в длину с разбега | ДУ и навыки в легкой атлетике | П.М.  У.У. | Фиксирование результатов | Прыжковая яма, измерительная рулетка |  |  |
| 93 | Л/атлетика (выносливость) | Бег 2000 м | ДУ и навыки в легкой атлетике | Г.М.  С.У. | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, стадион, секундомер, |  |  |
| 93 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Закрепление техника метания гранаты (500г-д; 700г-м)на дальность | ОФК | П.М.  С.У. | Корректировка техники метания | Сектор метания, м/мяча, гранаты |  |  |
| 94 | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Учетный урок по метанию гранаты на дальность | ОФК | П.М.  С.У.  У.У. | Фиксирование результатов | Сектор метания, м/мяча, гранаты, ЖУР |  |  |
| 95 | Л/атлетика (скорость) | Совершенствование техники бега на 100 метров | ДУ и навыки в легкой атлетике | Г.М.  С.У. | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, стадион, секундомер, |  |  |
| 96 | Л/атлетика (скорость) | Учетный урок бег на 100 метров | ДУ и навыки в легкой атлетике | Г.М.  У.У. | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, ЖУР стадион, секундомер, |  |  |
| 97 | Л/атлетика (общая выносливость) | Бег 1000 м, | ОФК | Г.М.  У.У.  С.У. | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, ЖУР стадион, секундомер, |  |  |
| 98 | Л/атлетика (скоростная выносливость) | Закрепление бега на 2000 м | ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике | Г.М.  У.У.  С.У. | Фиксирование результатов | Беговая дорожка, ЖУР стадион, секундомер, |  |  |
| 99 | ОРУ (силовая выносливость) | Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд | ОФК | И.М.  У.У.  С.У. | Фиксирование результатов | Маты, секундомер, ЖУР |  |  |
| 100 | ОРУ (сила) | Общеразвивающие упражнения на мышцы плечевого пояса и рук, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | ОФК | И.М.  У.У.  С.У. | Фиксирование результатов | ЖУР |  |  |
| 101 | ОРУ (гибкость) | Упражнения на гибкость. Тест-наклон туловища вперед из положения сидя | ОФК | И.М.  У.У.  С.У. | Фиксирование результатов | Спортзал, линейка, ЖУР |  |  |
| 102 | Подведение итогов учебного года |  |  |  |  | Выставление годовых оценок |  |  |